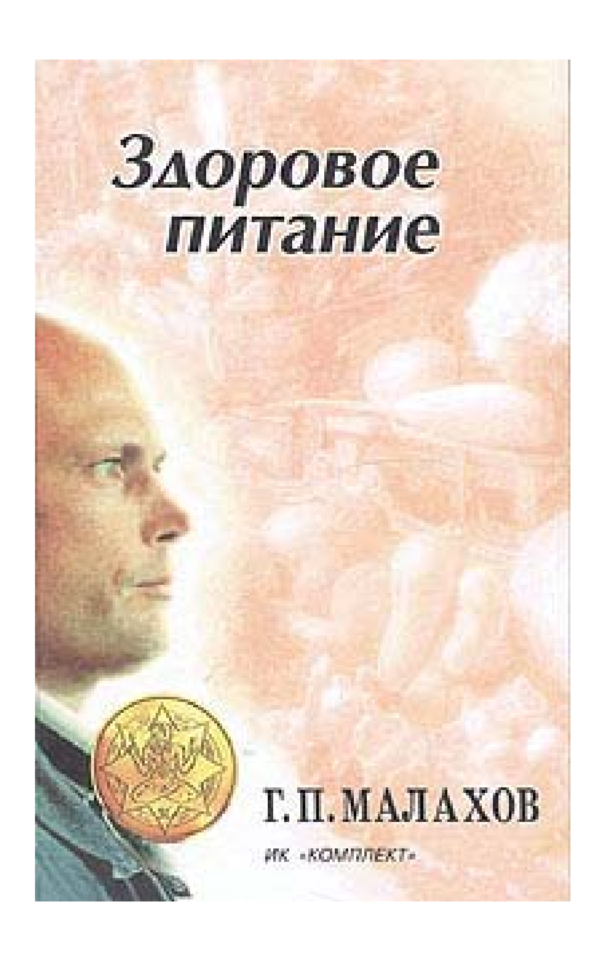
Г. П. Малахов
Здоровое питание



Серия: В гармонии с собой
Букинистическое издание

Издательство: Комплект, 1997 г.
Твердый переплет, 496 стр.
ISBN 5-7837-0022-3
Тираж: 35000 экз.
Формат: 84x108/32

Аннотация

Рассмотрены все вопросы, касающиеся питания и пищеварения. Приведены практические рекомендации по правильному приготовлению и употреблению пищи, по сочетанию различных продуктов. Даны рецепты блюд, наиболее полезных для здоровья человека.

ГЛАВА 1
ВВЕДЕНИЕ В НАУКУ ПИТАНИЯ ЧЕЛОВЕКА

Кусок хлеба насущного является, был и остается одной из самых важных проблем, жизни, источником страданий, иногда удовлетворения, в руках врача — могучим средством лечения, в руках несведующих — причиной заболевания.

И. П. Павлов (1904 г.)

Данная работа по питанию человека, по мнению автора, наиболее совершенна из всех имеющихся,

так как рассчитана на широкий крут читателей. Она соединяет последние европейские достижения в области питания и пищеварения с восточными учениями об индивидуальной конституции.

Итак, что положено автором в основу рекомендованной им системы питания?

1. Учение И. IL Павлова о том, что на каждый пищевой продукт во времени пищеварения выделяются свои пищеварительные соки, обработка ведется в разных средах (кислой или щелочной), в разных отделах пищеварительного тракта и требует разного времени. Поэтому даже два однородных продукта мешают друг другу полноценно усвоиться и перевариться.

2. Учение А М. Уголева о видовом питании, пищеварении и микрофлоре, а также учение о кишечной гормональной системе. В сжатом виде это означает, что вы приспосабливаете свой организм к окружающей среде с помощью продуктов питания.

Если они подверглись промышленной обработке и т. п., то вы приспосабливаетесь уже к технологическому процессу, а нужно ли это вам? При этом вы рвете пищевые связи, соединяющие вас с окружающим миром.

3. Учение об акупунктурной системе, которое гласит, что все ферменты в организме активизируются и работают на свободных электронах. А они поступают в организм в основном за счет дыхания и движения. Поэтому если человек будет мало двигаться, даже самое совершенное питание принесет мало пользы.

Из этого учения вытекает второе положение — энергия циркулирует по органам тела в определенном порядке. Когда энергия находится в каком-либо органе, он проявляет свою наивысшую работоспособность. И оказывается, пищеварение человека естественно приспособлено к этой циркуляции. Утром активен желудок, в полдень — тонкий кишечник. Далее энергия уходит из органов пищеварения. Если человек привык наедаться по вечерам, он не может полноценно переработать пищу, и в результате образуется много шлаков.

4. Учение о внутриклеточном метаболизме, которое гласит: из углеводистой пищи внутри клеток образуется вода (среда жизни), углекислый газ (регулятор pH среды, а следовательно, активности ферментов внутри клетки) и свободные электроны (т. е. энергия).

Калий, находящийся в пище, способствует выведению воды из организма, а натрий, наоборот — задержке. Фрукты и овощи относятся в основном к калиевой пище, а крупы — к натриевой. Поэтому необходимо равновесие при потреблении продуктов: около половины — овощи и фрукты, а остальное — зерновые и бобовые.

5. Учение о свойствах продуктов питания и индивидуальной конституции человека из Аюрве-ды. Используя эти знания, мы не только индивидуализируем питание, но и целенаправленно регулируем функции организма.

6. Учение об очищении организма, которое позволяет нам быстро нормализовать пищеварение и кровообращение, а следовательно, и здоровье вообще. Без предварительного очищения организма у многих людей ничего с питанием, а соответственно и со здоровьем, не получается.

Если теперь с указанных позиций рассмотреть наиболее популярные в нашей стране рекомендации диетолога Г. Шелтона, то окажется, что они основываются на учении Павлова, видовом питании (натуропаты рекомендуют цельные продукты и выращенные в месте проживания) и на очищении организма (с помощью голодания). Из перечисленных шести пунктов эти три наиболее эффективны. Но ведь еще остались три других, позволяющих «выжимать» из питания максимум.

Чтобы читатель понял слабые места Г. Шелтона, разберем отрывок «Является ли пища, полезная для вас, вредной для меня?» из его книги «Ортотрофия».

«Правильно ли, что пища, полезная для одного человека, является вредной для другого? Вода — питание для одного и отрава для другого? А кальций? Фосфор? Натрий?»

Примечание автора. Сразу чувствуется подход с позиций ортодоксальной медицины — расчленить все на составные части, упуская из виду целое. При таком подходе забывается, что пища оказывает на нас воздействие энергетикой вкуса, консистенцией и информацией.

«Никто не делает таких абсурдных заявлений. Продукты, являющиеся благом для одного и отравой для другого, никогда не поступают в кровь как таковые. Они расщепляются в процессе усвоения и поступают в кровь в виде аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, минералов и витаминов».

Примечание автора. Да, но прежде, чем они поступят в кровь, они уже подействуют на жизненные принципы организма своими вкусами.

«Каждый из нас начинает жизнь как оплодотворенное яйцо, идет по единому пути эволюции, рожден

с одинаковым числом и видом органов и едиными функциями. У нас одни и те же железы и системы усвоения, мы состоим из одних и тех же химических элементов в одинаковой пропорции. Каждый из нас выделяет одинаковое число и виды пищеварительных соков и те же пищеварительные ферменты».

Примечание автора. Да, мы начинаем жизнь одинаково, но в различных условиях. Каждый человеческий организм должен к ним приспособиться В результате такого приспособления одни системы начинают функционировать на полную мощность, а другие угасают. Все это сказывается на органах пищеварения, в результате чего одни люди могут жить в суровых условиях Севера, питаться рыбой, тюленьим жиром, а другие в тропиках — бананами, финиками. Если бы это утверждение Шелтона соответствовало истине, то ранние переселенцы из Европы в Америку не гибли бы в огромном количестве от несварения желудка Их пищеварение так и не смогло адаптироваться к местным продуктам, на которых прекрасно существовали аборигены.

«Все говорит о том, что мы созданы на основе одних и тех же принципов, имеем одинаковую конституцию, одинаковые потребности в питании и снабжены для усвоения и использования одних и тех же видов и типов продуктов».

Примечание автора. Ввиду того, что каждому человеку присуща своя комбинация жизненных принципов, он за счет пищи стремится слабые жизненные принципы — «доши» — «подтянуть», а сильные «усмирить». Отсюда никаких одинаковых потребностей быть не может, они строго индивидуальны.

«Если видеть жизнь и ее законы такими, как они есть в действительности, то станет ясно: что является наилучшим для одного, есть наилучшее для всех, и что вредно для одного — вредно для всех».

Примечание автора. К сожалению, Шелтон эти законы видит в идеале, в действительности все гораздо сложнее. Если фрукты и овощи — наилучшая еда для человека, живущего в тропиках, пусть ею же питается эскимос, живущий на Крайнем севере. Так нет, он предпочитает продукты местного происхождения: строганину из мяса, тюлений жир и т. д.

Шелтон свел проблему питания человека только к физиологии пищеварения. При этом он опирается на устаревшие понятия — снабжать организм всем необходимым, отрицает роль (очевидно, по незнанию) микрофлоры в создании дополнительных питательных веществ, которые обеспечивают полноценность питания человека из наипростейших продуктов. Он не принимал во внимание конституционных различий человека, а от этого и пищевых особенностей каждого человека в отдельности. Он закрыл глаза на явную разницу в питании различных народов. Его рекомендации в питании более подходят штату Техас, где он проживал и лечил людей. Слепо перенося его рекомендации в Россию, где другой климат и другие особенности пищеварения, мы допускаем большую ошибку.

В противовес Г. Шелтону Аюрведа, делающая упор на свойства продуктов и индивидуальность питания, напрочь отрицает многие положения физиологии пищеварения. Вот отрывок из книги Дипака Чопра «Идеальное здоровье» (М., 1992).

«Собираясь обедать, попросите принести вам стакан теплой воды, а не ледяной, и выпейте его малыми глотками; вместо салата съешьте тарелку горячего супа; не отказывайте себе в хлебе, масле и десерте, предпочтительно теплом (в этом смысле яблочный пирог несравненно лучше мороженого, своим холодом затрудняющего пищеварение у людей с конституцией «Ветра»)».

Примечание автора. Подобная рекомендация приносит вред пищеварению, а следовательно, и всему организму по следующим причинам:

тарелка горячего супа — вареная пища, которая вызывает пищевой лейкоцитоз (подрывает лейкоцитарную защиту);

хлеб с супом лишь смачивается, но не обрабатывается слюной. Это затрудняет его дальнейшее переваривание;

дрожжи хлеба испортят микрофлору и приведут к дисбактериозу,

если «не отказать себе в масле» и съесть 30— 50 граммов, это замедлит пищеварение, и в желудке длительное время будет чувствоваться тяжесть;

десерт после еды в виде яблочного пирога вытянет, как и хлеб, из организма минеральные соли и витамины для своего усвоения, сгустит коллоиды крови; яблоки, не пройдя в тонкий кишечник, забродят и испортят все пищеварение.

Но эти же рекомендации будут правильными как с учетом физиологии пищеварения, так и с учетом индивидуальной конституции, если их расположить в такой последовательности:

выпить стакан теплой воды (лучше компота);

съесть тарелку слегка тушеных овощей или борща, в котором побольше овощей и поменьше воды;

съесть теплую кашу с маслом (для мясоедов — кусок отварного мяса).

К сожалению, рекомендаций, подобных приведенным, сейчас все больше и больше.

Будьте сведущими в этих вопросах и берите самое лучшее и приемлемое для вас Лично я взял от Шелтона правильное сочетание пищевых продуктов, а у Аюрведы — учение о свойствах продуктов и индивидуальном питании. В результате подобного синтеза мое учение о питании человека вобрало в себя сильные стороны европейской и азиатской диетологии.

Питание человека можно рассматривать с различных позиций, и чем их больше, тем полнее картина. Начнем с самого начала. Прошу очень внимательно следить за ходом моих рассуждений.

Будущий человек в виде яйцеклетки начал свою жизнь. За счет чего идет рост и питание яйцеклетки? Первые семь дней питание яйцеклетки осуществляется за счет запасов содержащихся в самой яйцеклетке. Это желтковое питание — жир, белки и пигменты.

Для того, чтобы желтковое питание из потенциального превратилось в активное и из него образовались внутриклеточные элементы, его необходимо преобразовать. Для этого уже в самой клетке имеется особый механизм, который называется внутриклеточным пищеварением. Осуществляется он с помощью особых веществ, которые называют ферментами.

Для справки: ферменты — сложные органические вещества, образующиеся в животных и растениях и способные сильно ускорять биологические реакции, лежащие в основе организма При повышении температуры от 50 до 60 °С большинство ферментов необратимо теряет свою активность. Ферменты чувствительны к изменению кислотности или щелочности среды. Пепсин — фермент, переваривающий белки и выделяемый слизистой оболочкой желудка, — замечателен тем, что он активен только в очень кислой среде и лучше всего действует при pH 2 Трипсин, расщепляющий белки и выделяемый поджелудочной железой, служит примером фермента, проявляющего оптимальную активность в щелочной среде, при pH около 8,5. Большинство внутри клеточных ферментов имеют оптимумы pH близ нейтральной точки. Тормозящее действие на ферменты оказывает накопление продуктов не свойственных и ядовитых той среде, в которой они действуют.

Выводы. В каждой клетке человеческого организм осуществляется свое внутриклеточное пищеварение, роль которого — поддерживать структуры клетки в стабильном состоянии и получать энергию для осуществления своей жизнедеятельности.

Но вот запасы израсходованы, и «организм человека» активно ищет новые способы питания, создает «орган», который бы его добывал. С двух-трех недель, когда закладываются основы организма, начинает функционировать особый орган, обеспечивающий питание, — трофобласт. Это наружная оболочка зародыша, которая своими ферментами «расплавляет» ткани материнского организма и усваивает их продукты

Питание с помощью трофобласта, на границе раздела сред клетка—материнский организм, можно назвать пристеночным или мембранным пищеварением.

Выводы. Организм человека в состоянии усваивать животную пищу, ибо за счет ее он начал быстрый набор собственной массы. Способность ферментов оболочки «расплавлять» ткани говорит о сильнейшей энергетике вокруг зародыша и о том, что осуществляются два вида различных пищеварений: пристеночное добывает питательные вещества из окружающей среды, а внутриклеточное потребляет их на рост и деление клеток.

Если подобное питание, в виде разрушения тканей материнского организма, будет продолжаться и дальше, то это нанесет вред материнскому организму, и, защищаясь, он способен отторгнуть плод. Чтобы этого не произошло, зародыш должен изменить способ питания, должен «сделать» определенный механизм. И он его делает, врастая в стенку матки особыми ворсинками, которые называются хорионом. Теперь питание осуществляется не за счет разрушения тканей материнского организма, а за счет ее крови.

Важно отметить и другой факт. Во время развития плода, наиболее энергетически активная наружная оболочка — трофобласт «вдавливается» вовнутрь, создавая этим предпосылки для осуществления подобных процессов «расщепления и расплавления» внутри организма. Другими словами, пристеночное пищеварение из наружного состояния переходит во внутреннее.

Выводы. Организм продолжает выстраивать пищедобывательную цепочку, перенося акцент на расщепление питательных веществ снаружи внутрь.

До восьмой недели развития масса плода не такая уж большая, и процессы доставки питательных веществ и выведения ненужного, отработанного легко осуществимы. Но масса плода постоянно возрастает, и встает новая задача — качественно доставлять питательные вещества к клеткам, расположенным в глубине организма, и выводить вон отходы жизнедеятельности. Для этого нужна особая «дренажная система», которая связывает все клеточки организма с органом добывания пищи и выведения отработанного. Так образуются межклеточная жидкость, кровь и кровеносная система Хорион претерпевает изменения и превращается в плаценту — орган добывания пищи и выведения отходов.

Таким образом образуется целая система, которая снабжает клетки растущего организма питанием: плацента — орган добывания пищи и выведения отходов, кровеносная система — «орган доставки» питательных веществ и выведения отходов жизнедеятельности, межклеточная жидкость — среда, в которой осуществляется обмен между клетками и кровью питательными веществами и отходами жизнедеятельности.

Важно отметить и такой факт, как ввод питательных веществ в организм плода. Он осуществляется через пупочную артерию, сразу в центр организма, где наиболее сильны «расщепительные спосрбности», о которых упоминалось ранее.

Выводы. Питание физического тела — это снабжение питательными веществами каждой клетки организма и выведение отходов ее жизнедеятельности. Для этого существует специальная «обслуживающая» система добывания, распределения и потребления пищевых веществ, которая называется «системой пищеварения».

Все, что мы с вами разобрали, касается питания человеческого организма на внутриутробной стадии развития. Переход организма в сухо-воздушную среду делает невозможным питание прежним способом, и должны включиться совершенно новые механизмы добывания и распределения пищи. Рассмотрим их

Развиваясь внутриутробно, организм человека подготавливается к существованию в новых условиях и, соответственно, к питанию в них. Для этого появляется ряд дополнительных «приспособлений», которые должны будут качественно питать каждую клеточку организма. Рассмотрим их кратко.

Рот и зубы. Эти «приспособления» необходимы человеку для добывания пищи из внешней среды и измельчению ее для удобства последующей обработки.

Желудок. Считается своеобразным «складом» пищи. Выступает своеобразным гарантом того, что организм на какое-то время обеспечен питательными веществами. Причем в желудке происходят специальные изменения пищи с помощью выделяемых в его полость активных жидкостей. Эти изменения в полости желудка называются внутриполостным пищеварением, в результате которого пища может в дальнейшем быстро использоваться организмом. Здесь просматривается аналогия между яйцеклеткой и питательными запасами в ней. Запас — это еще не питание как таковое, он содержит в себе «возможность» осуществить его, как только это потребуется.

Тонкий кишечник. Его принято разделять на 12-перстную кишку и тощую кишку. Тонкий кишечник как раз является тем местом, в котором наиболее сильны «расщепительные» способности организма (именно сюда они «вывернулись» на ранних зародышевых стадиях). Его внутренняя поверхность равна 5 квадратным метрам!, что в 3 раза больше наружной поверхности тела.

Здесь происходит окончательное расщепление питательных веществ с помощью полостного, пристеночного (по-другому, мембранного) и даже внутриклеточного пищеварения в удобную форму для транспортировки и всасывания их в кровь.

Толстый кишечник. В толстом кишечнике преобладают процессы всасывания, которые позволяют формировать ненужные частицы пищи или неперевариваемые в каловые массы с последующим выделением их наружу. Здесь всасывается до 95% воды в виде различных растворов и электролитов. Кроме этого, здесь идут мощные ферментативные процессы с помощью микроорганизмов, населяющих полость толстой кишки, в результате чего получаются глюкоза, витамины и аминокислоты. Все эти вещества затем всасываются в кровь.

При развитии гнилостных и бродильных процессов из толстой кишки могут поступать токсины и яды, вызывающие самоотравление организма.

На этом процесс пищеварения в желудочно-кишечном тракте заканчивается, но только не в организме. Здесь он только начинается.

Печень. Мало просто расщепить питательные вещества на составляющие части и сделать их

удобными для транспортировки. Они должны пройти определенную обработку, после которой становятся «своими» и могут быть усвоены клетками организма В противном случае они вызывают аллергические реакции. Организм реагирует на них не как на пищу, а как на чужеродные вещества, выбрасывая вон из организма всеми доступными способами (как правило, через кожные покровы в виде сыпи).

Поэтому вся кровь с всосавшимися пищевыми веществами от желудочно-кишечного тракта направляется по воротной вене в печень, где и совершается подобная трансформация пищевых веществ с помощью особых ферментов. Кстати, в печени самая большая температура — около 40 °С, которая необходима для этого процесса.

Капилляры. Питательные вещества, пройдя печеночное «горнило», являются истинной пищей для клеток организма. С током крови они разносятся по всему организму и... И прежде, чем они поступят в клетку, они должны перейти через стенку капилляра, потом с током межклеточной жидкости просочиться через соединительную ткань и, наконец, попасть в клетку, где произойдет их потребление.

Клетка организма. Конечным звеном пищеварения является усвоение питательных веществ в клетках организма. Все предыдущие звенья предназначались только для этой конечной цели — доставить питательные вещества в клетку. И развитие человека это наглядно демонстрирует: вначале клетки питались напрямую, без «посредников», затем — с помощью трофобласта, а с ростом клеточной массы потребовалась целая распределительная система, которая на свое обслуживание затрачивает много энергии организма.

Выводящие системы. Хотим мы того или нет, но к системе пищеварения необходимо отнести ряд «приспособлений», выводящих из организма отходы жизнедеятельности клеток углекислый газ и воду, которые образовались в результате расщепления глюкозы (легкие и почки), и азотистые остатки — в результате потребления белков (почки). Если эти системы по какой-то причине выйдут из строя, это скажется на питании организма.

Выводы. Нами описаны основные звенья пищеварительной системы. Неполадки в каком-либо отдельном звене влияют на качество питания в целом. Поэтому, если человек желает восстановить пищеварительные функции или поддерживать их на должной высоте, он должен восстановить работу во всей пищеварительной цепи.

Итак, мы с вами разобрали питание для построения физического тела. Однако на функцию питания и другие смежные и важные функции организма в целом оказывает влияние и многое другое.

Микрофлора. Желудочно-кишечный тракт населяет огромное количество микроорганизмов самых различных видов. Зачем они нужны, в чем их роль?

Когда мы рассматривали пищеварение на внутриутробной стадии и питание осуществлялось прямо в кровь, а желудочно-кишечный тракт только формировался, не было никаких микроорганизмоа Но вот питание начало осуществляться через рот, и желудочно-кишечный тракт заселяется более чем 400 видами микроорганизмоа Некоторые из них только присутствуют, другие же размножаются в огромных количествах. Совсем недавно все микроорганизмы считали вредными, но более тщательные исследования показали, что микроорганизмы нужны нам для стабильной поставки определенных веществ, которых с обычной пищей поступает мало. Эти вещества образуются в результате деятельности определенных видов микроорганизмов, которые могут «размножаться» только на определённых видах пищи. Кроме того, сами микроорганизмы являются ничем иным, как высококачественным «живым» белком, и потребляются самим организмом.

Выводы. Пищеварительная система человека в процессе эволюции в целях обеспечения организма стабильным потоком всех пищевых веществ «подстраховала» себя сотрудничеством с определенным набором микроорганизмов, поставляющих и вырабатывающих те вещества, которых мало или нет в поступающей извне пищи.

«Брюшной мозг». Ученые установили, что в организме имеются три вида нервных систем. Наряду с известными: головным и спинным мозгом, обнаружена брюшная нервная система. Ее нервные клетки разбросаны в стенках кишечника, и их масса не уступает массе известных систем — головного и спинного мозга. Помимо этого, в желудочно-кишечном тракте обнаружена и кишечная гормональная система, которая по массе не уступает известной гормональной системе и вырабатывает те же гормоны, что и остальные эндокринные железы организма.

Зачем она нам нужна? Между прочим, вскользь разберем, а зачем нам нужен головной и спинной мозг? Головной мозг с обилием различных анализаторов (зрения, слуха, обоняния и т. д.) необходим

нам для того, чтобы мы согласовывали свою деятельность с особенностями окружающей обстановки. Грубо говоря, идя по дороге, не упали бы в яму, что могло положить конец нашему существованию. Спинной мозг с его симпатической и парасимпатической нервными системами служит нам для того, чтобы мы могли произвольно управлять своим телом, а физиологические функции регулировались бы сами собой, «на автопилоте». Брюшной головной мозг и кишечная гормональная система необходимы нам для того, чтобы с помощью продуктов питания, поступающих из внешней среды во внутреннюю, наш организм «ненавязчиво» приспосабливался к сезонным изменениям, к различным климатическим условиям, к жизни в различных регионах Земли. В зависимости от качества поступающей пищи из кишечника идут соответствующие сигналы в брюшной мозг, который в свою очередь запускает деятельность кишечной гормональной системы, которая в свою очередь вырабатывает те или иные гормоны, которые в свою очередь регулируют деятельность физиологических систем, органов и клеток, заставляя работать в наилучшем для организма режиме в каждый конкретный момент времени.

Вкус и консистенция пищи. Когда человек рождается, у него происходит смена входов, через которые поступает пища. Раньше она поступала через пупочную артерию в середину тела, а теперь через рот, который расположен в области головы. Что бы это значило?

Это означает, что питание для физического тела осуществляется в области тонкого кишечника. В нем в несколько видоизмененном виде существует механизм поглощения пищи, как у трофобласта. Но существует еще «энергетическое питание». Ведь каждое физическое тело, в том числе и пища, есть не что иное как выражение различных видов энергии, которые связали между собой атомы, молекулы, придали структуру веществу и т. д. Вкус, оказывается, и показывает, какие виды энергии содержатся в данной пище. В ротовой полости в результате измельчения происходит освобождение энергии, которая придавала структуру и другие характеристики тому или иному куску пищи. Близость к головному мозгу позволяет организму сразу же усваивать эту энергию. Орган усвоения энергий находится в ротовой полости, и от того, как тщательно пережевываем мы свою пищу, зависит энергетическое усвоение, которое напрямую питает информационно-энергетическую основу нашего существа — полевую форму жизни (по-индийски, «пракрити»).

Оказывается, мы предпочитаем ту или иную пищу лишь потому, что вкус и консистенция ее указывает на наличие в ней нужной для нас энергии. Ведь у каждого человека своя, специфическая энергетическая пропорция. И если она выходит из равновесия, мы пытаемся ее восстановить с помощью соответствующей энергии, которая заключена в том или ином виде пищи. Вот почему человек больше внимания уделяет не тому, сколько вещественной «полезности» в пище типа белков, жиров, витаминов и т. п., а ее вкусу и консистенции.

Нам остается описать, как желудочно-кишечный тракт человека включается в полноценную пищеварительную работу.

После того как у плода образовалась плацента, многие органы у него уже имеются в зачатке, в том числе и пищеварительная система. Плод плавает в окружающих его амниотических водах, которые частично образуются за счет его мочеиспускания. В них он делает глотательные движения, за счет которых этот раствор мочи попадает в желудочно-кишечный тракт и там происходит его расщепление Уже на третьем месяце у плода от этого пищеварения образуется первородный кал — меконий. С помощью раствора собственной урины (мочи) пищеварительная система человека совершенствуется, подготавливается для работы при рождении.

После рождения у новорожденного в течение первых 24—48 часов происходит заселение желудочно-кишечного тракта различными бактериями. Природой предусмотрено, чтобы бактерии эти были благоприятного вида, и с этой целью в первые часы новорожденные должны получить молозиво (особое вещество, которое выделяется из женской груди в первые 2—3 дня). Оно насыщено жирами, белками, микроэлементами, антителами, ферментами и витаминами.

Последующее питание в течение года (чуть больше или меньше) происходит молоком матери. За счет этого образуется правильная микрофлора — кисломолочного брожения. Затем необходимо с помощью легко перевариваемых продуктов питания (а это, как правило, сырые продукты) — свежевыжатых соков, овощных и фруктовых пюре начать прикорм, постепенно вводя вареные блюда. Вот так пищеварительная система войдет в нужный, здоровый ритм работы. Нарушения последовательности питания приводят к многочисленным неблагоприятным последствиям в зрелом возрасте.

Прежде чем мы приступим к подробному описанию изложенного, сделаем общие выводы

относительно питания.

Общие выводы. Питание человека — это сложнейший процесс взаимодействия организма человека с пищей, в результате которого поддерживается в стабильном состоянии его физическое тело, осуществляется приспособление организма к изменениям климатических условий внешней среды, осуществляется энергетическая регулировка полевой формы жизни.

ФИЗИОЛОГИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Пищеварительная система человека разграничена на несколько самостоятельных отделов. Каждый отдел выполняет свои специфические функции, имеет свойственное только ему устройство и воздействует на пищу свойственными только этому отделу пищеварительными ферментами.

Ферменты каждого отдела пищеварительной системы обладают строго избирательной действенностью. Вырабатываются они специальными клетками, расположенными отдельно в виде желез и в стенках желудочно-кишечного тракта. Эти клетки получают необходимые для выработки ферментов вещества из крови. На их создание затрачивается энергия.

Выработка пищеварительных ферментов бывает непрерывной и прерывистой. Непрерывный секрет ферментов выделяется по мере синтеза. Прерывистый (ритмический) секрет растянут во времени. Сначала идет поглощение секреторными клет

ками необходимого материала из крови. Затем создание ферментов, которые выделяются только при поступлении пищи. Создание новой порции секрета происходит после выделения предыдущей.

Сколько же пищеварительных ферментов в виде секрета образуется у человека за сутки?

В течение суток у человека в желудочно-кишечный тракт выделяется до 5—6 литров пищеварительных соков (по данным гастроэнтеролога Я Д. Витебского, вдвое больше). Слюны — 1 литр, желудочного сока — 1,5—2, желчи — 0,75—1, поджелудочного сока — 0,7—0,8, кишечного сока — 2 литра. Выводится же наружу из кишечника всего около 150 миллилитров!

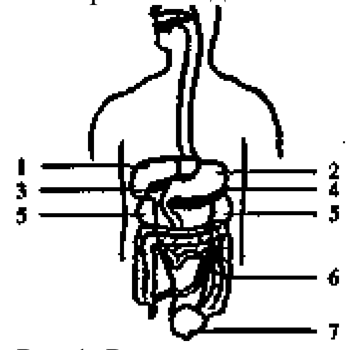


Рис 1. Расположение пищеварительных органов

1 — печень; 2 — желудок; 3 — желчный пузырь; 4 — поджелудочная железа; 5 — почки; 6 — толстый кишечник; 7 — мочевой пузырь

Каждый отдел желудочно-кишечного тракта, как нам теперь известно, выполняет свою, присущую только ему функцию. Эти отделы изолированы друг от друга специальными клапанами. Изоляция эта необходима, поскольку в каждом отделе имеется своя pH среды. Так, pH среды в ротовой полости щелочная, в желудке — кислая (вне периода пищеварения отделяется слизь нейтральной или слабощелочной реакции), в 12-перстной кишке в период пищеварения — нейтральная, сюда же выделяется желчь и поджелудочный сок, имеющие щелочную реакцию, для нейтрализации кислотности, поступающей из желудка. В период между приемами пищи в тонком кишечнике среда слабощелочная, а в толстом кишечнике — слабокислая.

В каждом из отделов время нахождения пищи также специфично. В зависимости от вида пища находится в ротовой полости от нескольких секунд до минут, в желудке — от 2 до 4 часов, в тонком кишечнике — 4—5, а в толстом — 12—18 часов.

Заселяемость микроорганизмами желудочно-кишечного тракта также различна и специфична. Так, в ротовой полости большое количество микроорганизмов, в желудке их очень мало, в тонком кишечнике в период, когда пищи нет, их мало, в период пищеварения происходит их бурное размножение, в толстом кишечнике они присутствуют в колоссальном количестве.

Вообще сама деятельность бактерий в тонкой и толстой кишках взаимосвязана. Микрофлора распределена как вдоль кишечника, так и от центра кишки к стенке, т. е. в центре кишечной полости обитает один вид микроорганизмов, а возле стенки — другой; в районе 12-перстной кишки обитает один вид, в тощей — другой, еще ниже — третий и так далее.

К тому же надо помнить, что кишечная микрофлора должна быть строго специфична, ведь она была выработана и закреплена в течение эволюции.

Таким образом пищеварительные соки, микроорганизмы и пища создают в организме энтеральную (внутреннюю) среду, которая является частью экологии человека Энтеральная среда организма есть что-то среднее (буферная среда) между внешней (воздух, почва, т. е. то, что окружает нас) и внутренней (кровь, межтканевая жидкость) средами.

Становится очевидным, что как буферная, так и внутренняя среды организма в первую очередь зависят от поступающей пищи (внешней среды).

Теперь подробно рассмотрим, что происходит конкретно в каждом отделе пищеварительной системы

ОТДЕЛЫ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Рот и зубы

В ротовой полости пища с помощью зубов механически измельчается, а затем с помощью секрета слюнных желез формируется пищевой комок.

В ротовую полость открываются три пары слюнных желез: околоушные, подъязычные и подчелюстные. Деятельность их заключается в следующем: вырабатываются специальные вещества, которые входят в состав слюны и выполняют важные защитные и пищеварительные функции; при выработке слюны железы обильно снабжаются кровью, которая при этом очищается от ненужных продуктов обмена веществ, и они выделяются вместе со слюной; во время выработки слюны, одновременно с ней, вырабатывается специальный гормон, который активизирует углеводный обмен в организме.

Слюна имеет щелочную реакцию (pH = 7,4—8,0). В ее состав входят: муцин, неорганические вещества, азотные соли, органические вещества, некоторое количество газов: кислород, азот и углекислота.

Из ферментов в слюне находится птиалин, который расщепляет крахмал. Он разрушается в желудке при действии соляной кислоты. Фермент лизоцим обладает бактерицидным действием. О слюне еще И. П. Павлов говорил, что она обладает лечебным действием, а в настоящее время в ней найдены особые вещества, которые препятствуют развитию СПИДа.

За сутки у человека выделяется около 1,5 литра слюны (у крупных сельскохозяйственных животных от 40—60 до 120 литров!).

Жевание усиливает слюноотделение, причем чем больше измельчается пища, тем значительнее отделение слюны Количество протекающей через слюнные железы крови во время их деятельности увеличивается в 3—4 раза, поэтому в процессе простого акта жевания можно прогнать и очистить через эти железы до 6 литров крови (практически всю).

Высокая щелочность слюны нейтрализует действие кислот и предохраняет наши зубы от разрушения.

В ротовой полости с помощью указанных ферментов осуществляется полостное пищеварение крахмала (начальная стадия).

Желудок

Желудок в процессе эволюции возник как орган, «складирующий» пищу и осуществляющий начальные стадии ее переваривания (кислотная денатурация пищи). В желудке идут полостное пищеварение с помощью собственных ферментов и автолиз — расщепление пищи ферментами, находящимися в ней самой, если они не «убиты» термической обработкой.

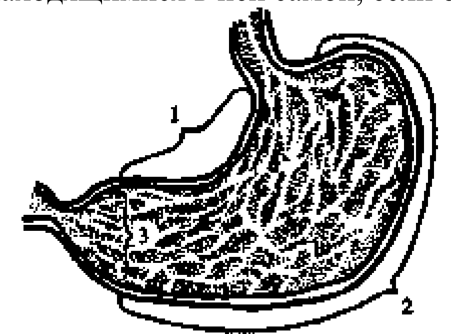


Рис 2. Желудок 1 — верхняя часть; 2 — нижняя часть; 3 — пилорическая часть

Функции желудка многообразны, и он имеет сложное строение. Например, различные «поля» желудка выделяют различный пищеварительный сок. Верхняя кривизна желудка выделяет быстро

очень кислый сок; нижняя кривизна — менее кислый и длительно; пилорическая часть (та, что ближе к входу в 12-перстную кишку) — щелочной и все время.

Из-за того что верхняя кривизна желудка выделяет «крепкий» пищеварительный сок, она в большей степени, чем остальные части желудка, подвержена повреждению. Именно там чаще всего возникают язвенный процесс и злокачественные новообразования.

Вне пищеварительного периода для защиты слизистой желудка от собственной кислотности выделяется слизь, имеющая нейтральную или слабокислую реакцию.

Суточное количество желудочного сока у человека — 1,5—2,5 литра. При смешанной еде за один прием пищи выделяется от 700 до 800 миллилитров сока.

Содержание свободной соляной кислоты в желудочном соке человека составляет 0,4—0,5%.

Желудок выполняет важную двигательную функцию, обеспечивающую: 1) превращение пищи в однородную жидкую массу (химус) в пилорическом отделе, 2) продвижение пищи в 12-перстную кишку.

В полость желудка вместе с желудочным соком выделяется целый ряд веществ: мочевина, мочевая кислота, креатинин и др. Эти вещества выделяет слизистая желудка. При болезни почек их количество значительно повышается.

Желудок, костный мозг, кишечник, селезенка, печень являются депо ферретина — белкового соединения железа, участвующего в синтезе гемоглобина.

Количество и качество желудочных соков зависит от рабочего состояния желудочных желез и может значительно меняться при питании длительное время одним набором пищи. При этом время выработки желудочного сока и его качественный состав изменяются.

Изменение в работе желудочных желез вызвано тем, что длительное пребывание человека на определенном пищевом режиме изменяет его поведение

Сокоотделение в желудке относится к легко тормозимым реакциям, особенно вначале. Эмоции очень сильно оказывают на него свое влияние: например, страх парализует деятельность желудка, то же действие оказывает и ряд других сильных и неожиданных эмоций.

Количество выделяемого во время пищеварения сока прямо пропорционально количеству принятой пищи, но при чрезмерном количестве пищи эта пропорция нарушается.

Жир угнетает секрецию желудочных желез примерно на 2—4 часа в зависимости от количества жира, имеющегося в пище.

Тонкий кишечник

Его принято разделять на 12-перстную кишку, тощую и тонкую кишку. Помимо этого к пищеварению в 12-перегной кишке надо добавить деятельность поджелудочной железы и печени, которые выводят свои секреции в нее.

В 12-перстной кишке осуществляется следующее.

1. Переход от желудочного пищеварения к кишечному. Вне пищеварительного периода содержание 12-перстной кишки имеет слабощелочную реакцию.

2. В полость 12-перстной кишки открывается несколько важных пищеварительных проток как от печени и поджелудочной железы, так и от собственных бруннеровских и либеркюновых желез.

3. Три основных типа пищеварения: полостное, мембранное и внутриклеточное под действием секретов поджелудочной железы, желчи и собственных соков.

4. Всасывание питательных веществ и выделение из крови некоторых ненужных

5. Выработка кишечных гормонов и биологически активных веществ, оказывающих как пищеварительные, так и непищеварительные эффекты. Например, в слизистой оболочке 12-перстной кишки образуются гормоны: секретин — возбуждает секрецию поджелудочной железы и желчи; холецистокинин — стимулирует моторику желчного пузыря, открывает желчный проток; вилликинин — возбуждает моторику ворсинок тонкого кишечника и т. д.

Поджелудочная железа. Ее влияние в пищеварении огромно. Она выделяет от 600 до 1500 миллилитров пищеварительного сока, в котором содержатся ферменты, действующие на все виды пищи (белки, жиры, углеводы). В основном это следующие ферменты: трипсин, химотрипсин и карбоксипептидаза. Ввиду их сильной активности они выделяются в неактивном виде и становятся активными в полости 12-перстной кишки под влиянием особых ферментов кишечного сока и щелочной или нейтральной среды.

Следует отметить, что естественными возбудителями поджелудочной секреции являются: соляная

кислота желудочного сока, овощные соки (особенно кислого вкуса, например клюквенный морс), жир и продукты его расщепления.

Печень. Из предыдущего мы уже знаем, что мало расщепить пищу на составляющие части, ее еще необходимо «переделать в свою». Этот процесс происходит в печени и называется «межуточным обменом». Оказывается, эта функция печени самая важная для организма. Если раньше было принято считать, что желчеобразование является самой важной функцией, то простые примеры показывают обратное. Например, больной с острой дистрофией и некрозом печени погибает за несколько дней, а больной с механической желтухой живет месяцы и даже годы.

Непосредственно к пищеварительным функциям, которые осуществляются выделяемой из печени желчью, относятся следующие.

1. Желчь имеет щелочную реакцию (pH 7,7), а главным действующим началом в ней являются желчные кислоты. Когда пищевая кашица, обработанная кислым соком и содержащая фермент пепсин попадает в 12-перстную кишку, где среда щелочная, она может повреждающе воздействовать на слизистую оболочку, препятствовать воздействию пищеварительных ферментов тонкой кишки. Желчные кислоты нейтрализуют кислую реакцию пищевой кащицы и подавляют деятельность пепсина. Этим действием создаются благоприятные условия для пищеварения в тонкой кишке.

2. Желчь активизирует ферменты поджелудочного и кишечного сока.

3. Другое действие желчных кислот выражается в способности понижать поверхностное натяжение, что способствует превращению жира в эмульсию и образованию растворимых комплексов, удобных для пищеварения и транспортировки.

4. Желчь способствует растворению жирных кислот, что способствует их лучшему всасыванию.

5. Желчь при своем продвижении по тонкому кишечнику действует раздражающее на его слизистую оболочку, вызывая интенсификацию его перистальтики.

6. Вместе с желчью из организма выводятся ненужные и вредные для организма вещества: различные соединения холестерина и порфинов, билирубин и биливердин.

За сутки у человека образуется от 500 до 1200 миллилитров желчи. Наиболее энергичными возбудителями желчеотделения являются яичные желтки, жиры, мясо и бульон на нем, хлеб, молоко, сыр.

Тощая и тонкая кишки имеют длину около 6 метров; их железы выделяют до 2 литров сока в сутки. Общая поверхность внутренней оболочки кишечника с учетом ворсинок — около 5 квадратных метров. Как уже неоднократно указывалось, сюда «вывернулась» активная наружная оболочка, которая в виде трофобласта «расплавляет» ткани материнского организма. Теперь ее задача — расщеплять все, что попадает в ее полость. Ученые, исследуя этот феномен расщепления, обнаружили механизмы, за счет которых он осуществляется.

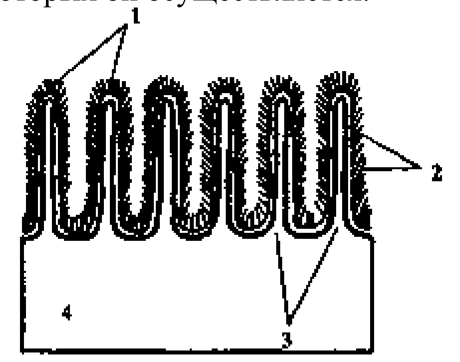


Рис 3. Стенка тонкого кишечника

1 — гликокаликс; 2 — мембрана; 3 — микроворсинки; 4 — стенка тонкой кишки

1. Устройство кишечной стенки. Стенки тонкого кишечника имеют сложное строение. Клетки слизистой содержат до 4000 выростов — микроворсинок. На 1 квадратный миллиметр поверхности кишечного эпителия их около 50—200 миллионов! У человека длина одной микроворсинки приближается к 1 микрометру, диаметр ее в 10—15 раз меньше, а наименьшее расстояние между микроворсинками составляет 15—20 нанометроа Таким образом, они образуют довольно плотную «щетку», которая называется щеточной каймой.

Такая структура каймы не только резко увеличивает всасывающую поверхность кишечных клеток (в 20—60 раз), но и определяет многие функциональные особенности протекающих на ней процессов.

В свою очередь поверхность микроворсинок покрыта гликокаликсом. Он состоит из многочисленных

тонких извилистых нитей, образующих дополнительный предмембранный слой, заполняющий поры между микроворсинками. Эти нити являются продуктом деятельности (энтероцитов) кишечных клеток, «растут» из мембран микроворсинок, диаметр составляет 0,025—0,05 микрометра, а толщина этого слоя по внешней поверхности кишечных клеток примерно 0,1—0,5 микрометра. Таким образом, гликокаликс с микроворсинками играет роль пористого катализатора Значение катализатора состоит в том, что он увеличивает активную поверхность. Кроме того, микроворсинки участвуют в переносе веществ в процессе работы катализатора в тех случаях, когда поры имеют приблизительно те же размеры, что и молекулы. К тому же микроворсинки способны сокращаться и расслабляться в ритме 6 раз в минуту, что увеличивает скорость как пищеварения, так и всасывания. К тому же кислотные остатки гликокаликса обладают отрицательным зарядом. Проникающие сюда расщепленные пищевые вещества (в виде ионов и диполей) здесь имеют определенную ориентацию. Гликокаликс характеризуется значительной водной проницательностью (гидрофильностью) и придает процессам переноса направленный (векторный) и отборочный (селективный) характер. К тому же гликокаликс — дополнительное звено, снижающее поток антигенов и токсинов во внутреннюю среду организма.

2. Высокая свободная энергия появляется на границе сред вода—воздух, масло—вода и так далее. Благодаря такой большой поверхности, в тонком кишечнике происходят мощнейшие процессы, требующие большой свободной энергии. По мнению некоторых исследователей, здесь осуществляется холодный термоядерный синтез — превращение одних веществ в другие.

Состояние, в котором находится вещество (пищевая масса), на границе фаз (около щеточной каймы, в порах гликокаликса) отличается от состояния этого вещества в объеме (в полости кишки) по многим признакам, в частности по уровню энергии. Как правило, поверхностные молекулы (пищи) обладают большей энергией, чем в глубине фазы.

3. Уменьшая поверхностное натяжение, органические вещества (пища) собираются на границе фаз. Создаются благоприятные условия для перехода пищевых веществ из середины химуса (пищевой массы) на поверхность кишечника (кишечной клетки), т. е. от полостного к мембранному пищеварению.

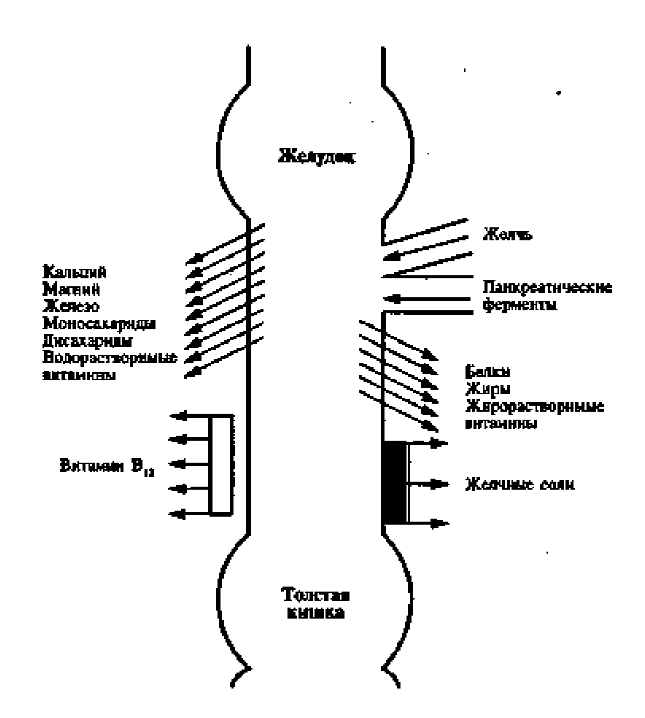


Рис. 4. Схема пристеночного пищеварения

4. Избирательное разделение положительно и отрицательно заряженных пищевых веществ на границе фаз приводит к возникновению значительного фазового потенциала, при этом молекулы на границе поверхности в большинстве находятся в ориентированном состоянии, а в глубине — в хаотическом.

5. Ферментативные системы, которые обеспечивают пристеночное пищеварение, включены в состав мембран клеток в виде упорядоченных в пространстве систем. Отсюда ориентированные нужным образом молекулы мономеров пищи, благодаря наличию фазового потенциала, направляются на активный центр ферментов.

6. На заключительной стадии пищеварения, когда образуются мономеры, доступные бактериям,

населяющим полость кишки, оно происходит в ультраструктурах щеточной каймы. Бактерии туда не проникают: их размер — несколько микрон, а размер щеточной каймы гораздо меньше — 100— 200 ангстрем. Щеточная кайма выполняет функции своеобразного бактериального фильтра. Таким образом заключительные этапы гидролиза и начальные этапы всасывания происходят в стерильных условиях.

7. Интенсивность мембранного пищеварения изменяется в широких пределах и зависит от скорости движения жидкости (химуса) относительно поверхности слизистой тонкого кишечника. Поэтому нормальная моторика кишечника играет чрезвычайную роль в поддержании высокой скорости пристеночного пищеварения. Если даже ферментативный слой и сохранен, то слабость перемешивающих движении тонкой кишки или слишком быстрое прохождение пищи через нее уменьшает пристеночное пищеварение.

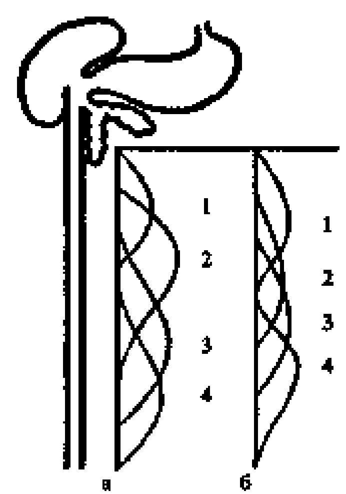


Рис 5. Возможная последовательность распределения различных веществ на поверхности тонкой кишки в зависимости от большего (а) или меньшего (б) содержания жира в пище 1 — желчные кислоты; 2 — жиры; 3 — углеводы; 4 — белки

Вышеуказанные механизмы способствуют тому, что с помощью полостного пищеварения осуществляются главным образом начальные стадии расщепления белков, жиров, углеводов и других пищевых веществ. В щеточной кайме протекает расщепление молекул (мономеров), т. е. промежуточный этап. На мембране микроворсинок идут заключительные стадии расщепления с последующим всасыванием.

Чтобы пища в тонкой кишке перерабатывалась эффективно, количество пищевой массы должно быть хорошо сбалансировано со временем ее движения вдоль всей кишки. В связи с этим пищеварительные процессы и всасывание питательных веществ распределены на всем протяжении тонкой кишки неравномерно, соответственно расположены и ферменты, перерабатывающие те или иные компоненты пищи.

На рис. 5 условно показаны те места, где всасываются различные вещества, поступающие из кишки. Жир, находящийся в пище, значительно влияет на всасывание и усвоение пищевых веществ в тонком кишечнике.

Толстый кишечник

Толстая кишка является конечной частью пищеварительного тракта человека, но ее функции весьма важны, поэтому разберем их более подробно.

Началом толстой кишки считается слепая кишка, на границе которой с восходящим отделом в толстую кишку впадает тонкая кишка. Заканчивается толстая кишка наружным отверстием заднего прохода

Общая длина толстой кишки у человека составляет около 2 метров. В толстом кишечнике выделяют две части: ободочную и прямую кишки. Диаметр различных отделов толстой кишки неодинаков. В слепой кишке и восходящем отделе он достигает 7—8 сантиметров, а в сигмовидной — всего 3—4 сантиметра. Стенка ободочной кишки состоит из четырех слоев. Изнутри кишка покрыта слизистой оболочкой. Она вырабатывает и выделяет слизь, которая уже сама защищает стенку кишки и способствует продвижению содержимого. Под слизистой оболочкой расположен слой жировой клетчатки (подслизистая оболочка), в которой проходят кровеносные и лимфатические сосуды. Затем идет мышечная оболочка Она состоит из двух слоек внутреннего циркулярного и наружного

продольного. За счет этих мышечных слоев происходит перемешивание и продвижение кишечного содержимого по направлению к выходу.

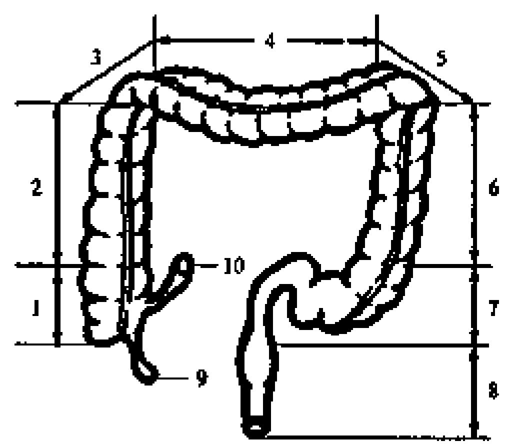


Рис. 6. Отделы толстой кишки

1 — слепая кишка; 2 — восходящая ободочная кишка; 3 — правый изгиб ободочной кишки; 4 — поперечная ободочная кишка; 5 — левый изгиб ободочной кишки; 6 — нисходящая ободочная кишка; 7 — сигмовидная ободочная кишка; 8 — прямая кишка; 9 — червеобразный отросток; 10 — тонкая кишка

Серозная оболочка покрывает толстую кишку снаружи. Толщина стенок ободочной кишки в различных ее отделах неодинакова, в правой половине она составляет всего 1—2 миллиметра, а в сигмовидной кишке — 5 миллиметров.

Теперь опишем наиболее важные функции толстой кишки.

Всасывательная. В толстом кишечнике преобладают процессы обратного всасывания. Здесь всасываются глюкоза, витамины и аминокислоты, вырабатываемые бактериями кишечной полости, до 95% воды и электролиты. Так, из тонкой кишки в толстую ежедневно проходит около 2000 граммов пищевой кашицы (химуса), из них после всасывания остается 200—300 граммов кала.

Эвакуаторная. В толстой кишке накапливаются и удерживаются каловые массы до выведения наружу. Хотя каловые массы продвигаются по толстой кишке медленно (кишечное содержимое проходит по тонкой кишке, 5 метров, за 4—5 часов, по толстой, 2 метра, за 12—18 часов), но тем не менее они нигде не должны задерживаться. Отсутствие стула в течение 24—32 часов следует рассматривать как запор, а значит — самоотравление. Ибо те продукты, которые в норме должны быть выведены через толстый кишечник наружу, теперь выводятся окольными путями — всасываются в кровь, а из нее выделяются наружу через легкие, почки, кожу.

Обложенный язык, зловонное дыхание, внезапные головные боли, головокружение, апатия, сонливость, тяжесть в нижней части живота, вздутие живота, боли и урчание в животе, снижение аппетита, замкнутость, раздражительность, мрачные мысли, насильственный, недостаточный стул — это признаки запора.

Выделительная. Толстая кишка обладает способностью выделять в просвет пищеварительные соки с небольшим количеством ферментов. Из крови в просвет кишки могут выделяться соли, алкоголь и другие вещества, которые иногда вызывают раздражение слизистой оболочки и развитие болезней, связанных с ней. Таков же механизм раздражающего действия на слизистую оболочку толстой кишки соленой и острой пищи. Как правило, обострение геморроя всегда вызывает употребление в пищу селедки, копчений, блюд с уксусом.

Роль микрофлоры в толстом кишечнике. Здесь обитают более 400—500 различных видов бактерий. Как утверждают ученые, в 1 грамме испражнений их в среднем находится 30—40 миллиардов. По данным Коанди, человек выделяет с фекалиями в сутки около 17 триллионов микробов! Напрашивается закономерный вопрос почему их так много?

Оказывается, нормальная микрофлора толстого кишечника не только участвует в конечном звене пищеварительных процессов и несет защитную функцию в кишке, но из пищевых волокон производит целый ряд важных витаминов, аминокислот, ферментов, гормонов и других питательных веществ. Пищевые волокна — неусвояемый организмом растительный материал: целлюлоза, пектин, лингин и т. д. Отсюда следует, что деятельность микрофлоры дает существенную прибавку в нашем питании, делает его устойчивым и менее зависимым от окружающей среды. В условиях нормально фукционирующего кишечника микроорганизмы способны подавлять и уничтожать самых различных

патогенных и гнилостных микробов.

Например, кишечные палочки синтезируют 9 различных витаминов: В,, B_2, B_6, биотин, пантеоно-вую, никотиновую и фолиевую кислоты, $B_п$ и витамин 1С Они же и другие микробы обладают также ферментативными свойствами, разлагая пищевые вещества по тому же типу, что и пищеварительные ферменты, синтезируют ацетилхолин, способствуют усвоению организмом железа; продукты жизнедеятельности микробов оказывают регулирующее действие на вегетативную нервную систему, а также стимулируют нашу иммунную систему.

Для нормальной жизнедеятельности микроорганизмов необходима определенная обстановка — слабокислая среда и пищевые волокна. Если питание другое, больше белковое и крахмалистое, то среда становится гниющей, и в ней размножаются совсем другие микроорганизмы, которые своей жизнедеятельностью отравляют наш организм, подрывают здоровье.

Теплообразование в толстом кишечнике. Теперь разберем еще одну функцию толстого кишечника, недавно открытую современной наукой, но известную еще древним мудрецам.

Толстый кишечник является своеобразной «печью», которая обогревает не только все органы брюшной полости, но и, с помощью кровеносной системы, весь организм. Ведь под слизистой кишечника находится много кровеносных сосудов, а следовательно, и крови.

Механизм действия «печки» таков: при росте любого организма в окружающую среду выделяется большое количество энергии. Так, оказалось, что яйца курицы разогревают сами себя, а роль наседки в том, чтобы поддерживать определенную температуру этого нагрева.

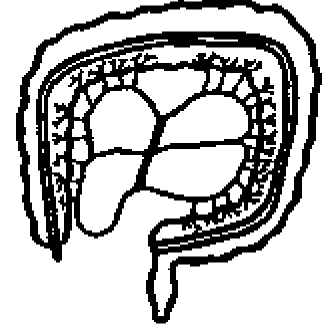


Рис 7. Толстый кишечник как обогреватель крови

Микроорганизмы, обитающие в толстом кишечнике, также при своем развитии выделяют энергию в виде теплоты, которая греет венозную кровь и прилежащие внутренние органы. Поэтому недаром столько микроорганизмов образуется в течение суток — 17 триллионов!

Энергообразующая функция толстого кишечника. Вокруг любого живого существа образуется свечение — аура, которая говорит о наличии в организме биоплазмы.

Микробы также имеют вокруг себя свечение — биоплазму, которая заряжает воду и электролиты, всасывающиеся в толстом кишечнике А электролиты, как известно, один из лучших аккумуляторов и переносчиков энергии. Эти энергонасыщенные электролиты вместе с током крови и лимфы разносятся по всему организму и отдают свою энергию высокого потенциала всем клеточкам тела, постоянно подзаряжая их, а также подзаряжая собственное плазменное тело организма через систему акупунктурных каналов.

Таким образом, наряду с тонким кишечником, в котором сильны расщепительные способности, их дополнительно усиливает плазменная энергетика толстого кишечника, что способствует мощным пищеварительным процессам в брюшной полости.

КРОВЬ, КРОВЕНОСНАЯ СИСТЕМА, МЕЖКЛЕТОЧНАЯ ЖИДКОСТЬ И СОЕДИНИТЕЛЬНАЯ ТКАНЬ

После того как пища расщеплена и всосалась в кровь, прошла печеночный барьер, ее необходимо доставить ко всем тканям и клеткам организма. Распределение осуществляется с помощью кровеносной системы, а в качестве носителя выступает кровь.

Но прежде чем питательные вещества достигнут клеток, они из крови переходят в межклеточную жидкость, которая через «дебри» соединительной ткани доводит их до клеток. В этом отделе «доставки» могут быть свои неприятности и проблемы.

Наиглавнейшая проблема заключается в том, что организм человека устроен так, что нормальное кровообращение и ток межклеточной жидкости в нем происходит тогда, когда он находится в движении. Если этого нет, то кровь «самотеком» медленно продвигается в капиллярном русле, еще

более медленно движется через соединительную ткань межклеточная жидкость. Все это способствует тому, что в «отделе доставки» собирается множество продуктов, движущихся в сторону клеток и от них. Это приводит к изменению характеристик межклеточной жидкости — к ее загустению, студнеобразованию и т. д

Кроме указанного, идут особые процессы в самой соединительной ткани, которая теряет свою эластичность, а с ней и способность к пропусканию через себя межклеточной жидкости.

В результате возможна такая ситуация: нормально работает желудочно-кишечный тракт, а человек чахнет от истощения.

ВНУТРИКЛЕТОЧНОЕ ПИЩЕВАРЕНИЕ

Конечное звено пищеварения — усвоение питательных веществ в клетках организма.

Само питание клеток начинается с клеточной мембраны. Она пропускает внутрь клетки необходимые для питания вещества и выводит наружу отходы. Мембрана клетки обладает избирательностью — облегчает поступление внутрь клетки одних веществ и препятствует проникновению других.

Возможность проникновения питательных веществ через мембрану зависит не только от величины молекул, но и от электрического заряда (если такой имеется), от присутствия и числа молекул воды, связанных с поверхностью этих частиц, от растворимости частиц в жирах. Кроме того, большую роль играет качество самой мембраны: если она повреждена, постарела, то питательные вещества хуже проходят через нее, что затрудняет питание клетки.

Питательные вещества, попавшие внутрь клетки, подвергаются дальнейшей обработке в специальных образованиях, которые называются «митохондриями». В митохондриях, имеющих сложное полое строение, содержатся ферменты, участвующие в системе переноса электронов, которая играет важнейшую роль в превращении потенциальной энергии Пищевых веществ в биологически полезную энергию, необходимую для осуществления клеточных функций.

В результате расщепления ферментами пищевого субстрата и освобождения ранее связанная энергия (энергии электронов) связывается в биологически полезной форме — в виде энергии мак-роэргических соединений (например АТФ).

Если упрощенно рассмотреть этот процесс, то окажется, что клетка с помощью ферментативных реакций расщепляет сложные вещества до простых составляющих (например, глюкозу до углекислого газа и воды), а энергию связи улавливает и использует на свои нужды.

Следующее звено, от которого зависит внутриклеточное пищеварение, это ферменты. Если их достаточное количество и они ничем не повреждены, то в клетке прекрасно осуществляются все биологические процессы и организм здоров.

В заключение добавим, что необходимость клетки в пище зависит от ее энергетических и материальных (пластических) расходов. Чем больше, до определенного предела, работают те или иные клетки, тем больше им необходимо энергии для выполнения работы, и тем больше надо материала для восстановления разрушенных в результате этой работы клеточных структур. Поэтому питание должно быть адекватным — сколько израсходовано, столько же и возмещается. Если возникает недостаток питания, то клетки от этого начинают страдать и хуже выполнять свои функции. Если имеется избыток питательных веществ, то он скапливается в межклеточной жидкости, так как клетка берет себе столько пищи, сколько ей необходимо. Этот избыток пищевых веществ меняет характеристики самой межклеточной жидкости, соединительной ткани, что отрицательно сказывается на дальнейшем питании. Поэтому необходимо потреблять столько пищи, сколько необходимо клеткам.

РЕГУЛЯЦИЯ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩИ

Нам предстоит выяснить, как в организме человека возникает потребность в пище. Действительно, не сообщает же каждая клеточка организма отдельно, что она голодна?

Чтобы ответить правильно на этот вопрос, вернемся обратно к начальному этапу развития человеческого организма — к внутриутробной стадии. Группа клеток — прообраз будущего человека — погружена в питательную среду, которой для нее является материнский организм. Вся задача заключается в том, чтобы взять пищу. Наш организм

не пошел дальше этой стадии — он создал внутри себя подобные условия. Грубо говоря, клетки организма погружены в раствор, в котором уже имеется достаточно пищевых веществ. Задача организма заключается в том, чтобы поддерживать необходимую концентрацию пищевых веществ в растворе. Таким «раствором» служат межклеточная жидкость и кровь. В головном мозге имеется специальный пищевой центр, своего рода «датчик», который анализирует, сколько в циркулирующей

крови содержится питательных веществ. Как только концентрация их снижается ниже допустимого значения, поступает сигнал в виде голодного импульса. В работу включается сознание, и начинается поиск и поглощение пищи.

В связи с этим важно отметить следующее. Мы поглощаем пищу, которая измельчается в ротовой полости, потом обрабатывается в желудке, кишечнике и, наконец, всасывается в кровь и омывает пищевой центр. Только после этого мы чувствуем, что потребность в пище удовлетворена. Но за то время, которое прошло с момента начала еды до насыщения крови, мы можем съесть гораздо больше пищи, чем нам необходимо. Избыточная еда обременит наш организм. Поэтому не спешите с приемом пищи. Ешьте ее медленно, тщательно пережевывая. Прекращайте еду, как только почувствуете первые признаки насыщения. Следующую еду принимайте только тогда, когда опять возникнет сильное чувство голода, сигнализирующее, что все усвоено и организм готов принять новую порцию. Это очень важно. В противном случае вы заканчиваете есть, когда чувствуете, что наелись. А через некоторое время вам плохо, живот переполнен, вы переели. Это указывает как раз на описанный феномен.

Запомните, система пищеварения относительно инертна, она рассчитана на насыщение крови регулярными, но небольшими порциями питательных веществ. То, что вы примете сразу много пищи, не значит, что она быстро и полностью окажется в крови. Мы не «протолкнем» больше положенного, а только перегрузим начальное звено — растянем желудок.

РАБОТА ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ КАК ЕДИНОГО ЦЕЛОГО

Человек испытывает чувство голода. У него активизируется программа поиска пищи и насыщения. Наконец, пища найдена или приготовлена. Вид и запах пищи, а также разговоры о ней вызывают своеобразное воздействие — выделяются слюна и желудочный сок, которые заранее подготавливают организм к приему пищи.

Пищеварение в ротовой полости. Начинается поглощение пищи. Среда в ротовой полости щелочная. Вкусовое воздействие пищи во рту вызывает сильное слюноотделение, она может впрыскиваться в ротовую полость. Акт жевания вызывает мощное рефлекторное возбуждение деятельности желудка, поджелудочной железы и печени. Все это способствует лучшему перевариванию пищи.

В ротовой полости помимо превращения продукта питания в пищевой комок осуществляется частичное расщепление крахмала. Чем дольше акт жевания, тем лучше происходит предварительная обработка крахмала, меньше становится пища (ее легче расщеплять в дальнейшем), лучше подготавливаются для встречи с пищей последующие разделы пищеварительной системы.

Механически обработанная и достаточно смоченная слюной пища с помощью координированных движений щек и языка передвигается к корню языка, откуда в результате глотательных движений поступает в пищевод, по которому направляется в желудок. Передвижение пищи через глотку и по пищеводу осуществляется с помощью последовательно возникающих рефлекторных сокращений мышечной стенки пищевода. Плотная пища проходит пищевод в течении 6—9, а жидкая — 2—3 секунд.

Между пищеводом и желудком имеется «заслонка» — кардиальный сфинктер, которая раскрывается рефлекторно. Поступает новая порция пищи — она опять открывается. Во все остальное время она закрыта

Желудочное пищеварение. В желудке пища попадает в кислую среду и подвергается значительным химическим воздействиям, частично ферментами слюны, которые действуют на пищу до тех пор, пока не разрушатся кислой средой желудка, а в основном соком желудочных желез.

«Крепость» кислых соков желудка настолько велика, что они способны растворить гвоздь. Стенки желудка защищены от самопереваривания особой слизью, которая покрывает желудочные стенки. Если ее повредить любым способом, то стенки желудка разрушаются, образуются участки кровоизлияния, язвы и т. д. Кстати, доктор Я. Витебский считает, что употребление минеральной воды способствует уничтожению этой защитной слизи и служит причиной многих желудочных болезней. По этой же причине не надо злоупотреблять Шанкх Пракшаланой (промывание всего пищеварительного тракта с помощью подсоленной воды). Выполняйте ее не чаще 1 раза в 2 недели и соблюдайте рекомендуемое после нее питание, которое защищает стенки желудка и не провоцирует выделения кислого сока.

Большую роль в правильном пищеварении желудка играет воздушный пузырь. После приема пищи человек должен в течении 1,5—2 часов находиться в вертикальном положении, чтобы пузырь находился вверху и давил на пищу, направляя ее вниз. Если человек ложится на спину, воздушный пузырь смещается в середину, давит на пищу, и она срыгивается. Кислое содержимое раздражает

пищевод и может привести к серьезным заболеваниям. Особенно это вредно для грудных детей: пищеварительный тракт с первых месяцев жизни выводится из нормального ритма пищеварения.

В результате пищеварения пища тщательно перемешивается, пропитывается соком; составные части ее, особенно белки, подвергаются расщеплению, и постепенно, отдельными порциями, пищевая масса проходит через «заслонку» привратника в 12-перстную кишку.

Пищеварение в 12-перстной кишке. В 12-перстной кишке происходит щелочная обработка пищи. «Заслонка» привратника открывается, и порция пищевой массы, обработанная кислым секретом желудка, попадает в полость 12-перстной кишки. «Заслонка» привратника закрывается. Теперь на эту порцию пищевой массы воздействуют щелочные соки самой 12-перстной кишки, панкреатический сок и желчь. Как только кислотность пищевой массы нейтрализуется, это влияет на рецепторы, расположенные в стенках 12-перстной кишки, и вновь открывает «заслонку» привратника. Поступает новая порция кислой пищевой массы. Так происходит до тех пор, пока все содержимое желудка не перейдет в кишечник.

Пищеварение в тонком кишечнике. Здесь совершается пищеварение трех видов: полостное, пристеночное и внутриклеточное. К действию пищеварительных соков 12-перстной кишки присоединяются собственные кишечные соки, которые расщепляют пищевые продукты до составляющих частиц. Кроме того, в пищеварении принимают участие микроорганизмы, населяющие полость тонкого кишечника. Например, они вырабатывают фермент уреказу, который обеспечивает переваривание мочевой кислоты, как белкового остатка, до мочевины. Отсутствие в кишечнике уреказы вызывает отложение мочевой кислоты в суставах и тканях организма. Это причина многих болезней — от подагры до пороков сердца.

Микроорганизмы тонкого кишечника весьма чувствительны к нарушениям внутренней среды в нем. Особенно сильно на микроорганизмы, населяющие тонкий кишечник, влияют разнообразные лекарства. Например, безобидная таблетка аспирина вызывает разрушение слизи в желудке и микрокровоизлияние. Лекарства убивают необходимые нам микроорганизмы и создают условия для заселения микроорганизмов-паразитов. В результате такой практики «лечения» и «питания» развиваются дисбактериозы. Они вызывают самые непредсказуемые изменения в пищеварении, а значит, и в работе всего организма.

Пищеварение в толстом кишечнике. Между тонким и толстым кишечниками существует «заслонка», которая открывается лишь тогда, когда пищевая масса достаточно обработана в этом отделе кишечника

Среда в толстом кишечнике слабокислая и способствует развитию специфических микроорганизмов.

Из этого краткого описания пищеварения становится ясным, что важная роль в этом процессе

принадлежит «заслонкам» (желудочно-кишечным сфинктерам), которые работают в зависимости от изменения кислотного показателя пищевой кашицы. Малейшее нарушение в порядке кислотно-щелочной обработки продуктов вызывает нарушения в их работе. Работа «заслонок» сбивается с необходимого ритма, продвижение пищи в одном направлении нарушается. А это не что иное, как болезненный дискомфорт, который переходит в серьезное заболевание, способное разрушить весь организм.

РОЛЬ МИКРОФЛОРЫ В ПИЩЕВАРЕНИИ

Ранее мы уже говорили о роли бактерий, населяющих желудочно-кишечный тракт, в процессе пищеварения. Рассмотрим этот вопрос более подробно.

Согласно воззрениям недавнего прошлого, бактериальная флора считалась нежелательной и в определенной степени вредной. Но исследованиями академика А М Уголева и других ученых было установлено обратное — бактериальная флора не только не вредна, но и необходима для нормального развития физиологических функций организма

В результате эволюции развились «взаимовыгодные» (симбиозные) взаимоотношения организма человека с бактериями, населяющими его желудочно-кишечный тракт. Между ними осуществляется обмен метаболитами (продуктами жизнедеятельности), в состав которых входят пищевые вещества, различные неорганические компоненты, стимуляторы, ингибиторы, гормоны и другие физиологически активные вещества. Бактериальная флора обеспечивает нужное пищевое соотношение веществ в желудочно-кишечном тракте, разрушая некоторые избыточные компоненты пищи и образуя недостающие продукты. Недаром у некоторых животных (в основном, травоядных) масса бактериальной флоры может составлять 1/7 часть массы тела.

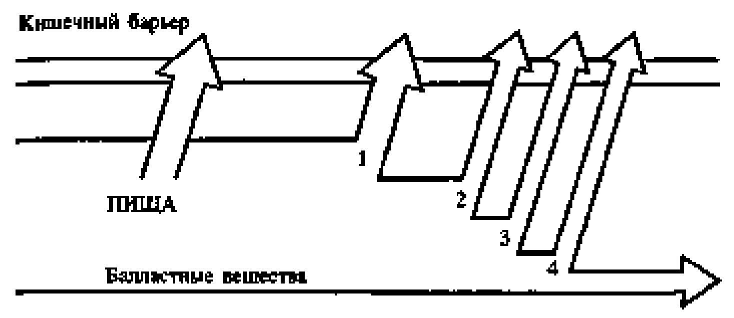


Рис 8. Схема симбиозного пищеварения

1 — питательные вещества, измененные микрофлорой; 2 — продукты жизнедеятельности бактерий; 3 — балластные вещества, измененные бактериальной флорой; 4 — потребление самой бактериальной флоры организмом человека

Поток веществ, поставляемых в наш организм бактериями, состоит из четырех составляющих (см. рис. 8).

В этих четырех потоках присутствуют:

1) полезные вещества (витамины, незаменимые аминокислоты и т. д.);

2) вещества, которые на сегодняшний день развития науки считаются не полезными и не вредными для организма (индифферентными);

3) токсические вещества.

Сопоставление безмикробных животных с заселенными нормальной микрофлорой показало, что безмикробные обладают целым рядом дефектов и должны быть охарактеризованы как неполноценные.

Поэтому поддержание нормальной бактериальной флоры в организме становится одной из главных задач оптимизации питания, оптимизации жизни людей.

В качестве примера негативного и позитивного влияния микрофлоры разберем два случая.

Негативное влияние микрофлоры

Если пища вводится в организм в виде мономеров (молоко, молочные смеси, растворы сахара, глюкозы — в виде напитков и других искусственных сочетаний), то пристеночное пищеварение как защитный механизм не функционирует, и бактерии оказываются в чрезвычайно благоприятных условиях для размножения в результате избытка легкоусвояемых компонентов пищи (сахара, глюкозы) в полости тонкой кишки.

Это приводит к нарушению соотношения микроорганизмов и пищи в полости тонкой кишки. Они усваивают в избытке нужную для организма пищу, в том числе необходимую, и увеличивают свои вредные выделения.

При нормальном взаимоотношении бактериальной флоры с организмом человека микроорганизмы поставляют организму дополнительные питательные вещества, при этом поток бактериальных метаболитов находится в норме.

Если в кишечнике преобладает патогенная микрофлора, там идут гнилостные и бродильные процессы, которые питают патогенных бактерий, либо пища потребляется в виде мономеров, что делает ее добычей бактерий. В результате организму пищи не хватает. В то же время во много раз возрастает поток бактериальных метаболитов-токсинов и т. д. Такое постоянное самоотравление подрывает наши силы и вызывает самые разнообразные заболевания. Именно в этом пагубная суть дисбактериоза. Пока мы молоды, наш организм справляется с этим Кстати, это еще и наглядный пример того, почему при нормальном пищеварении достаточно 800—1200 килокалорий, а при патологическом и 3000—3500 не хватает.

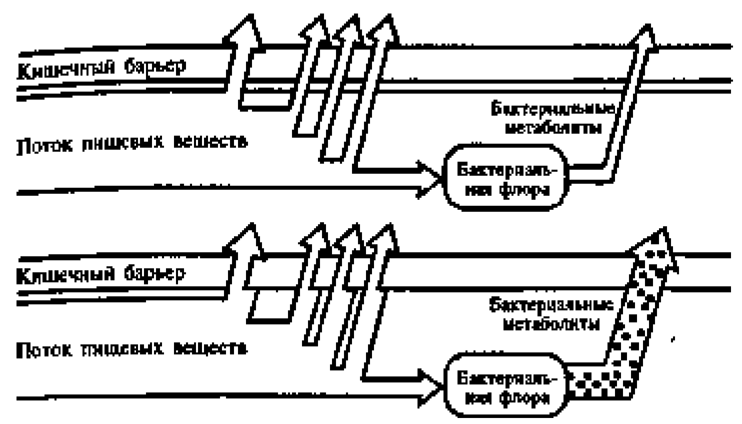


Рис. 9. Влияние микрофлоры на пищеварение

а — нормальное взаимоотношение бактериальной флоры и организма; б — преобладание патогенной микрофлоры в кишечнике

Непереносимость молока. Она заключается в резком или полном отсутствии фермента лактазы в кишечных клетках. Дисахарид молока лактоза расщепляется только этим ферментом, и когда его нет, лактоза остается в просвете желудочно-кишечного тракта и становится «добычей» бактерий.

О способности бактерий размножаться с огромной скоростью говорят следующие расчеты микробиологов. Пищевые потребности одной бактерии через сутки, если ее питание не будет ограничено, составят потребности 15-летнего мальчика. Такое быстрое размножение бактерий вызывает поступление большого количества бактериальных отходов (метаболитов) во внутреннюю среду организма и, как следствие, отравление.

Следует отметить, что у людей с одинаковой лактозной недостаточностью чувствительность может быть или явно выраженная, или совершенно отсутствовать. Это объясняется двумя причинами: 1) различиями бактериальной флоры (у одних лиц бактериальная флора не вырабатывает токсических метаболитов, у других — продуцирует их в большом количестве); 2) состоянием барьерной функции печени. При старении организма, как правило, непереносимость ряда пищевых продуктов возрастает. Это связано не только с ослаблением синтеза различных ферментов, но и, в особенности, с ослаблением функций печеночного барьера.

Позитивное влияние микрофлоры

Уже упоминалось, что у некоторых животных масса" бактериальной флоры может составлять 1/7 часть от общей массы животного. Поступление пищи в организм уже через десятки минут—часы приводит к активизации и размножению бактерий, населяющих полость желудочно-кишечного тракта и поверхности слизистой кишечника.

Оказывается, микрофлора также переваривается и усваивается организмом человека Микробы, бактерии, дрожжи и т. д., составляющие нормальную микрофлору, представляют собой великолепное пищевое сырье. Белок бактерий, дрожжей содержит все важнейшие аминокислоты. В сухом веществе дрожжей его может быть от 51 до 58%!

Кроме того, внутри этих простейших микроорганизмов синтезируются и накапливаются многие витамины, особенно группы В, и витамин D, т. е. эти микробы — наиболее питательное «мясо». Внутри нас собственный «мясокомбинат». Главное — уметь им пользоваться.

Нормальная микрофлора особенно благоприятно развивается при потреблении свежей растительной пищи, в которой содержится помимо всего прочего много кислорода, необходимого для дыхания бактерий.

Если пища вареная, то в ней кислорода гораздо меньше. В результате развиваются другие популяции бактерий, которые используют бескислородное разложение, что сильно увеличивает токсическую часть их метаболитов. К тому же, дисбактериоз приводит к снижению активности ферментов тонкого кишечника и, соответственно, к нарушению пристеночного пищеварения.

Ниже перечислены причины, лежащие в основе развития дисбактериоза.

1. Неправильное питание — пища сильно изменена и принимается в виде легкоусвояемой формы (сахар, глюкоза), деградирована (термическая обработка), неправильно потребляется.

2. Потребление антибиотиков формирует патогенную микрофлору, а нормальную сильно угнетает, вплоть до подавления.

3. Заболевания желудочно-кишечного тракта, а также дефицит витамина А.

4. Эмоциональные стрессы.

5. Нарушение заповеди «Ничего квасного не ешьте; во всяком местопребывании вашем ешьте пресный хлеб» (Библия. Книга «Исход», гл. 2).

Увы, эту древнюю заповедь мы регулярно нарушаем. Дрожжи, содержащиеся в хлебобулочных изделиях, губят нас медленно, но верно. Они извращают нашу микрофлору и способствуют развитию и течению упорного дисбактериоза.

РОЛЬ «БРЮШНОГО МОЗГА» И КИШЕЧНОЙ ГОРМОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ПИЩЕВАРЕНИИ

В желудочно-кишечный тракт «встроен» «брюшной мозг» и кишечная гормональная система. Академик А М. Уголев, внесший второй по величине вклад в изучение пищеварения после И. П. Павлова, так отозвался об эндокринных железах, расположенных в области 12-перегной кишки: это «гипоталамо-гипофизарная система брюшной полости». О роли этих систем в жизнедеятельности организма мы уже кратко рассказали.

Физиологическое предназначение кишечной гормональной системы (КГС) — регулировать деятельность желудочно-кишечного тракта, обеспечивать не только более эффективную переработку пищевых веществ в желудочно-кишечном тракте, но и способствовать лучшему усвоению их клетками.

Для более эффективного распределения пищи организм создал специальную координирующую систему, состоящую из нервной и эндокринной систем. Согласованная работа этих систем делает питание человека стабильным и адекватным.

Исследования последних лет показали, что желудочно-кишечный тракт вырабатывает гормоны, т. е. выполняет функцию эндокринных желез, и, стало быть, сам является крупной железой внутренней секреции. Среди гормонов, которые он вырабатывает, есть такие, которые типичны для определенных структур головного мозга. Поэтому влияние этих гормонов ощутимо в различных частях организма. На рис. 10 показаны зоны регулирующего действия кишечных гормонов.

Для общего развития познакомьтесь с гормонами, вырабатываемыми КГС, и их действием.

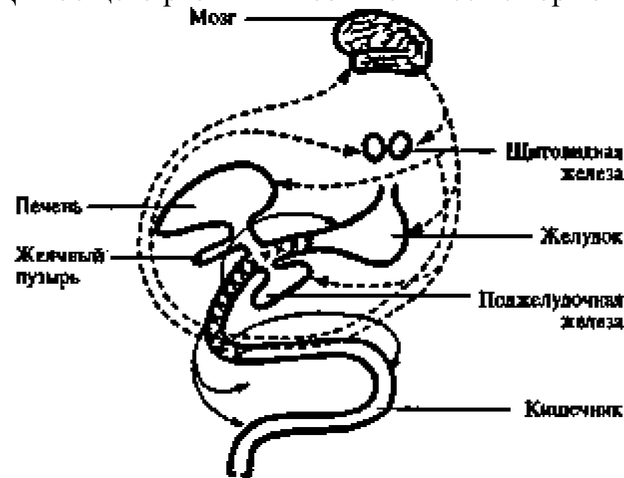


Рис 10. Кишечная гормональная система

Зоны регулирующего действия кишечных гормонов как внутри (-----), так и вне (-----) желудочно-кишечного тракта

1. Секретин стимулирует секрецию жидкой части панкреатического сока. Стимулятором секреции секретина являются ионы водорода. Секретин стимулирует и инсулин.

2 Холецистокинин сильно стимулирует секрецию ферментов поджелудочной железы и сокращение желчного пузыря, а также моторику кишечника

3. Гастрон — стимулятор секреции соляной кислоты желудком, торможения моторики 12-перст-ной кишки, торможения эвакуации содержимого из желудка.

4. Глюкагон мобилизует гликоген печени, стимулирует дыхание митохондрий клеток печени.

5. Кохерин регулирует кишечную активность.

6. Вилликинин стимулирует сокращение ворсинок тонкого кишечника.

7. Энтерокинин вызывает секрецию жидкого и плотного компонентов кишечного сока.

8. Дуокринин — фактор, стимулирующий выделение секрета бруннеровскими железами 12-перегной кишки,

9. Энтерогастрон — фактор, включающийся тогда, когда жирная пища тормозит секрецию соляной

кислоты желудком и угнетает его двигательную активность.

10. Вагогастрон тормозит желудочную секрецию.

11. Бульбогастрон тормозит секрецию соляной кислоты желудка.

12. Сиалогастрон — фактор слюны, тормозящий секрецию соляной кислоты.

13. Энтерооксинтин — гипотетический кишечный фактор, возбуждающий деятельность оксинтиновых клеток.

14. Гормон, обладающий соматостатиноподоб-ной иммунореактивностью, — фактор, ингибирующий освобождение гормона роста.

15. ГИП — ингибитор кислой секреции.

16. ВИП влияет на пищеварение, сердечно-сосудистую систему, дыхательную систему, метаболизм, на кровь.

17. Мотилин стимулирует активность тела желудка.

18. Химоденин стимулирует секрецию ферментов поджелудочной железы.

19. Бомбезин стимулирует кислую секрецию желудка, сокращение желчного пузыря, стимулирует панкреатическую секрецию.

20. Субстанция П обеспечивает понижение кровяного давления и расширение сосудов.

21. Антелон — противоязвенный фактор. При голодании КГС не работает, т. е. клетки не выделяют гормоны, а заполнены ими. При этом экономятся энергетические и пластические ресурсы организма.

Кроме того, выяснилось, что эндокринные клетки желудочно-кишечного тракта вырабатывают такие типичные гипоталамо-гипофизарные гормоны, как тиреотропный гормон и АКТГ, а клетки гипоталамуса и гипофиза продуцируют типичный гормон желудочно-кишечного тракта — га строи. Таким образом, гипоталамо-гипофизарная и желудочно-кишечная гормональные системы оказались в чем-то родственными.

Значение пищеварительной системы как эндокринного органа еще более возрастает в связи с открытием эндогенных морфинов — эндорфинов и энкефалинов, обладающих морфиноподобной (болеутоляющей, успокаивающей) активностью. Они локализуются и продуцируются в тканях не только мозга, но и желудочно-кишечного тракта.

ДРУГИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Весьма важно познакомиться с другими особенностями пищеварительной системы, чтобы не портить ее, а при случае знать, как восстановить.

О начальной эффективности питания организма человека можно судить по такому факту: каждая кишечная клетка способна обеспечить пищевыми веществами (пластическими и энергетическими) 103—105 других клеток организма.

Нормальное функционирование желудочно-кишечного тракта связано с его непрерывным восстановлением. В нем быстрее всего слущивается эпителий (верхний слой клеток кишечной стенки). Так, время обновления эпителия 12-перегной кишки

1,8 дня, (2,3% в час); тощей — 3 дня, (1,5% в час); тонкой 3—6 дней, (1,4—0,7% в час). Быстрее всего обновляется гликокаликс — за 4—10 часов. Такое обновление гликокаликса создает эффект постоянной очистки пор щеточной каймы. Отсюда частая еда, возможно, быстрее слущивает эпителий кишечника. Вообще время полного обновления кишечного эпителия у человека колеблется от 6 до 14 дней.

Вот, в частности, один из ответов на вопрос почему воздержание от пищи в течение вышеуказанного срока способствует рубцеванию язв желудочно-кишечного тракта.

Немаловажно знать, в какое время суток лучше всего потреблять пищу, чтобы она лучше всего расщепилась и усвоилась организмом. Из описания активности ферментов нам известно, что они наиболее активны при повышении температуры, а в желудке — при повышении кислотности. Кроме того, активность ферментов «подстегивает» гормональное воздействие.

Изучив науку о биоритмах («Целительные силы», т. 3), мы знаем, что с 3 до 15 часов наш организм находится в кислой фазе, которая благоприятна для работы ферментов желудка. Самая высокая температура в течение суток наблюдается в полдень. Самое большое количество гормонов в крови — с 6 до 8 часов утра. В итоге получается, что процессы расщепления пищи лучше всего проводить с 7 до 15 часов дня.

Кроме того, существуют рекомендации по работе тех или иных органов с учетом циркуляции в организме энергии. А они говорят, что с 7 до 9 часов утра энергия находится в желудке, с 9 до 11 — в поджелудочной железе и селезенке, с 13 до 15 часов — в тонких кишках

С учетом этих знаний правильно питаться два раза в день (существуют древние рекомендации питаться всего лишь раз в день в полдень): утром с 7 до 9, когда активен желудок и организм насыщен гормонами; днем с 13 до 15, когда высокая температура окружающей среды активизирует ферменты (полдень — высокое стояние Солнца, активизирует по типу резонанса энергетический центр теплообразования и расщепления — чакру Манипура) и энергия находится в тонком кишечнике. Вечером можно выпить что-либо легкоусвояемое или съесть фрукты.

Переход организма с 15 часов в щелочную фазу и понижение температуры тела в ночные часы существенно замедляют пищеварение — «гасит пищеварительный огонь». К тому же энергии нет в пищеварительных органах В итоге пища, принятая вечером, переваривается гораздо хуже, образуется много слизи, срывается интимный энергетический процесс, организм ночью не отдыхает. В итоге накапливается хроническое утомление, нехватка энергии, которая требует утром приема различных стимуляторов в виде чая, кофе, алкоголя, табака и т. д.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НОРМАЛИЗАЦИИ РАБОТЫ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Зная процесс пищеварения, следует поступать в соответствии с ним. И если ранее были отклонения в работе желудочно-кишечного тракта, они самостоятельно начнут исчезать, а затем желудочно-кишечный тракт заработает нормально. Итак, как правильно поступать, чтобы процесс пищеварения шел нормально.

1. Не ешьте при ненормальном эмоциональном состоянии.

Усталость, боль, страх, горе, беспокойство, депрессия, гнев, воспаления, лихорадка и т. п. приводят к тому, что пищеварительные соки перестают выделяться, и нормальное движение (перистальтика) пищеварительного тракта замедляется или совсем останавливается. Известно, что сокоотделение в желудке относится к легкотормозимым актам. К тому же при эмоциональных всплесках выделяется адреналин, который вызывает обратную поляризацию мембран на пищеварительных клетках тонкого кишечника, а это отключает наш пористый «катализатор» — гликокаликс Пища, принятая в таком состоянии, не усваивается, гниет, бродит — отсюда понос или чувство дискомфорта.

Исходя из этого, придерживайтесь следующих рекомендаций.

♦ Шутки, смех за столом способствуют расслаблению и успокоению. Пусть за столом царит мир и радость. Это должно быть главным правилом в жизни. Ведь в это время вы строите свое тело и здоровье.

♦ Если вы испытываете боль, лихорадку, воспаление, то пропустите еду — пропустите столько приемов, сколько нужно, чтобы это состояние прошло.

♦ Если вы испытываете эмоциональное напряжение — пропустите один или несколько приемов пищи, пока не успокоитесь.

♦ Если вы устали, то перед едой отдохните немного. Нет ничего лучше небольшого отдыха или расслабления для восстановления жизненных сил.

2. Ешьте только тогда, когда проголодаетесь.

Сразу оговоримся, естественное чувство голода надо отличать от извращенного и патологического чувства «что-нибудь пожевать».

Настоящее чувство голода появляется лишь тогда, когда пища прошла все стадий пищеварения и усвоения. Только тогда концентрация питательных веществ в крови несколько снижается. Эти сигналы поступают в пищевой центр, и вы чувствуете настоящее чувство голода.

Ложное чувство голода появляется тогда, когда имеются расстройства в работе желудочно-кишечного тракта. При правильном питании это патологическое расстройство исчезает при условии, что вы до этого хорошо очистили свой организм.

Отсюда вытекает и другой постулат: никаких «перекусов» между едой. Еще древние мудрецы писали в «Чжуд-ши»: «Нельзя есть новую пищу, пока прежняя не переварилась, ибо они могут оказаться несовместимыми и начнут ссору».

Если постоянно что-то жевать, то у вас не будет выделяться слизь для защиты слизистой желудка и 12-перстной кишки. Постоянно будет перегружен секреторный аппарат, особенно клетки с прерывистой секрецией. К тому же известно, что при переваривании пищи происходит слущивание эпителия слизистой желудочно-кишечного тракта.

Естественно, при частой еде этот процесс будет гораздо интенсивнее, что приведет к быстрому изнашиванию желудочно-кишечного тракта.

Ешьте только при появлении здорового чувства голода.

3. Согласуйте приемы пищи с биологическими ритмами организма.

Если вы начнете правильно — дважды в день — употреблять пищу, утром и в полдень, то естественное чувство голода будет наступать у вас утром. Если же вы питаетесь вечером, то следующий прием будет только тогда, когда вы проголодаетесь. Таким образом, попав в биоритм работы организма, у вас все будет наступать естественно и своевременно, а организм будет работать как часы.

Особенно важно соблюдать эту рекомендацию лицам с ослабленным пищеварением.

4. Тщательно пережевывайте пищу.

Жуйте до тех пор, пока пища не превратится в очень жидкую кашицу, а лучше довести ее до состояния молочка. Это дает возможность прогнать через слюнные железы кровь, очистить ее от токсинов и других ненужных веществ. Фермент лизо-цим нейтрализует их вредное влияние.

Тщательное пережевывание дает хорошую нагрузку зубам, что укрепляет их

Высокая щелочность слюны способствует поддержанию нормального кислотно-щелочного равновесия организма.

Акт жевания усиливает перистальтику. Если пища плохо измельчена, то от этого страдает как полостное, так и пристеночное пищеварение, а в толстом кишечнике эти крупные частицы пищи становятся доступными микроорганизмам, гниют и образуют «завалы» каловых камней.

По этим же причинам не рекомендуется пить во время жевания.

5. Не принимайте слишком холодной и слишком горячей пищи, а также незнакомой и необычной в большом количестве.

Пищеварительные ферменты активны только при температуре нашего тела. Если пища будет холодна или горяча, то они начнут полноценно свое действие только тогда, когда пища станет нормальной, т. е. приобретет температуру тела. Особенно вредно есть замороженные блюда и напитки: они «гасят» пищеварительный «огонь».

Принимайте напитки и пищу умеренной температуры.

В нашем организме действуют определенные механизмы приспособления к пище. В зависимости от состава пищи зоны всасывания углеводов, белков, жиров и других веществ могут становиться большими или меньшими.

Самым важным элементом приспособления кишечника к особенностям питания следует считать изменение набора и свойств ферментов, осуществляющих пристеночное пищеварение.

Изменение структуры ворсинок, ультраструктуры микроворсинок и их взаимного расположения в щеточной кайме имеет значение для приспособления кишечных функций к различным условиям питания.

Состав кишечной микрофлоры также меняется в зависимости от питания.

Поэтому, если вы съели незнакомый вам продукт, к которому ваша пищеварительная система не готова, он может просто не перевариться и вызвать расстройство. Вводите незнакомую для вас пищу или новую крайне осторожно, чтобы успела подготовиться к ним пищеварительная система.

В зависимости от состава пищи резко меняется набор гормонов, и, следовательно, уже на уровне кишечной гормональной системы (КГС) возможны существенные приспособительные перестройки пищеварительных процессов.

Гормоны, выделяемые кишечной гормональной системой, контролируются как пищевыми веществами химуса, так и пищевыми веществами, всосавшимися в кровь.

Перестройка КГС влияет за счет обратных связей на нервную систему, перестраивая ее. В итоге у человека постепенно вырабатываются естественные вкусовые и пищевые потребности; функции организма нормализуются, и происходит общее оздоровление.

Кроме того, можно менять и меняется в действительности характер человека. Уже в древние времена индусы, китайцы и другие народы обратили на это внимание и с успехом пользовались пищей для оказания нужного влияния на характер человека.

Вводите в пищевой рацион незнакомую пищу постепенно и увеличивайте ее количество понемногу.

Это правило особенно важно соблюдать при переходе на свежерастительный рацион.

6. Употребляйте жидкости до и после еды.

Известно, что ферменты выделяются непрерывно и ритмично. Если вы съели пищу и на нее выделился секрет ритмически работающих желез, то пищеварение началось. Но если вы в конце еды выпьете какую-либо жидкость (молоко, компот, просто воду и т. д.), то разбавите и смоете в

нижележащие отделы желудочно-кишечного тракта эти ферменты. В итоге пища будет лежать в желудке, пока организм не синтезирует и не выделит новые ферменты, либо проскочит необработанной желудочными соками в нижележащие отделы, где подвергнется гниению и бактериальному разложению с последующим всасыванием этих продуктов в кровяное русло. Ваша жизненная сила будет тратиться на выработку дополнительной порции ферментов и на обезвреживание продуктов гниения от непереваренной пищи. Происходит перенапряжение секреторного аппарата желудка, 12-перегной кишки. Вместо нормальных 700—800 миллилитров желудочного сока с концентрацией соляной кислоты 0,4—0,5% желудку необходимо будет выработать его в 1,5—2 раза больше! Поэтому со временем в желудке развивается несварение, пониженная кислотность, гастрит и другие расстройства.

Помимо этого, кислая жидкость быстро проходит в 12-перстную кишку, где среда щелочная, и смывает защитную оболочку. В результате возникает воспаление слизистой 12-перстной кишки, что нарушает ее нормальную работу.

Кроме того, нарушается работа «заслонки» между желудком и 12-перстной кишкой, что, в свою очередь, вызывает изменения в работе «брюшного мозга» и кишечной гормональной системы. Последствия этих изменений сказываются не только на здоровье, но и на психике человека.

Пейте жидкости (вода, соки, компот, чай и т. д) до еды, за 10—15 минут.

В зависимости от вида пища находится в желудке 2—3 часа, а в тонком кишечнике — 4—5 часов. Примерно через 2—4 часа пищеварительный процесс только набирает силу в тонком кишечнике. Переваривание и всасывание пищевых веществ происходит в определенных зонах тонкого кишечника.

Выпитая жидкость мигом проскочит желудок и не только разбавит пищеварительные соки тонкого кишечника, но и смоет пищевые вещества мимо «полей» их усвоения. В итоге вы опять ничего не получите, а будете кормить гнилостные бактерии.

Поджелудочная железа, печень, а также железы, расположенные в самой тонкой кишке, вынуждены будут синтезировать новую порцию секрета, истощая ресурсы организма и перенапрягаясь при этом.

После углеводистой еды (каши, хлеб и т. д.) можно пить через 2 часа, а после белковой (мясо, рыба и т. д.) — через 4—5 часов.

Если же возникнет (особенно в начале перехода на правильное питание) острое желание утолить жажду, то прополощите рот и сделайте 2—3 небольших глотка. С переходом на правильное питание вас уже не будет мучить жажда.

7. Регулируйте количество пищи, принимаемой за одну трапезу.

После еды в течении 1,5—2 часов побудьте в вертикальном положении, чтобы воздушный пузырь в желудке был расположен вверху.

Наличие воздушного пузыря в желудке указывает на то, что вы не должны заполнять пищей весь желудок. Отрыжка воздухом во время или после еды указывает на то, что вы переполнили желудок. Нормальный объем принимаемой за раз пищи не должен превышать 1—1,5 литра.

8. Проводите чистку печени.

Рекомендую каждому человеку для нормальной работы желудочно-кишечного тракта очистить печень по методике, описанной в «Учебнике по очищению организма». В дальнейшем проводите процедуру очищения печени профилактически раз или два в году — весной (март-апрель) и летом (июль). Эта процедура не касается тех лиц, которые профилактически голодают по 1 неделе и более 2 и более раз в году.

9. Усиливайте переваривающие способности желудка и кишечника.

Умеренная физическая нагрузка за 1—2 часа до еды позволяет энергетически подзарядить и прогреть организм. Это положительно влияет на активность пищеварительных ферментов, нормализует перистальтику и препятствует возникновению запороа

Кроме сказанного, за счет усиления циркуляции крови и межтканевой жидкости улучшается доставка пищевых веществ к клетками и вывод отходов жизнедеятельности (метаболитов).

10. Боритесь с дисбактериозами.

Восстановление слизистой оболочки желудка и 12-перстной кишки, а также подавлению гнилостных и бродильных процессов в тонком кишечнике способствует прием собственной урины по 100—150 граммов ежедневно утром натощак.

Во время каждого приема пищи ешьте в качестве первого блюда салат или свежетушеные овощи (200—300 граммов): в теплое время года — салат, в холодное — тушеные овощи в теплом виде.

Клизмы с обычной и упаренной уриной способствуют восстановлению необходимой среды и микрофлоры в толстом кишечнике.

За 2 часа до сна выпивайте стакан кислого молока для заселения пищеварительного тракта кисломолочными бактериями.

11. Улучшайте доставку пищевых веществ в клетки.

Для того чтобы периодически очищать межклеточную жидкость и соединительную ткань от метаболических шлаков разного вида, желательно посещать парную не менее двух раз в неделю, либо профилактически голодать по 36 часов еженедельно, а лучше 2 дня 1 раз в 2 недели в дни экадаши (11-й день после новолуния и 11-й день после полнолуния).

12. Активизируйте внутриклеточное пищеварение.

Для того чтобы обновились мембраны клеток и активизировались ферменты, участвующие в биоэнергетических и иных реакциях клеток, необходимо голодание от 7 суток и более (желательно 2—3 недели). Голодать так лучше в дни постов. Два-три таких голодания в течение года — великолепное средство для активизации жизни всех клеток, а значит, всего организма в целом.

13. Нормализуйте пищевую потребность.

Для того чтобы нормализовать естественную потребность в пище, необходимо питаться той пищей, к которой приспособлено наше пищеварение и которая влияет на «брюшной мозг» и кишечную гормональную систему, так как с их помощью регулируется чувство насыщения. По-другому эта пища называется «видовым питанием» человека. Такая пища содержит в себе не «убитые» различной обработкой ферменты, витамины, целые (не денатурированные) белки, углеводы и т. д.

14. Налаживайте правильную работу кишечной гормональной системы.

Прекращение поступления пищи в желудочно-кишечный тракт способствует приведению в уравновешенное состояние кишечной гормональной системы, ибо отсутствуют ее реакции на тот или иной вид пищи.

15. Восстанавливайте эпителиальные клетки желудочно-кишечного тракта.

Мы уже знаем, что полное обновление кишечного эпителия у человека происходит за 6—14 дней. Если дать пищеварительной системе «отдых» в виде голодания, то она восстанавливает сама себя. Поэтому голодание в течение указанного срока позволит вам восстанавливать целостность собственной пищеварительной системы.

Данные рекомендации позволят вам восстановить нормальную работу пищеварительного тракта Основаны они на знании его работы, поэтому действуют всегда. В тяжелых случаях надо будет просто потратить больше времени и иметь терпение.

ГЛАВА 2

Взаимодействие пиши и человеческого организма

Главная наша задача — изучат» факты честно. Мы должны почитать науку как истинное знание, без предпосылок, ханжества, суеверия, но с уважением и мужеством.

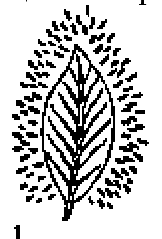
Н. К. Рерих

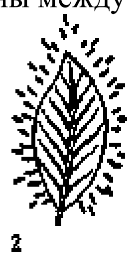
Чтобы понять, что же нужно есть, что действительно питает организм, придется познакомиться с основополагающими явлениями, лежащими в основе жизни.

Во-первых, мы примем идеи величайших мудрецов времени, которые исследовали влияние пищи не только на тело, но и на сознание, энергетику, создали величайшее учение о многогранном влиянии пищевых веществ на человеческий организм.

Во-вторых, учтем новейшие научные разработки, которые внесли современные ученые в науку о питании человека.

Как показали исследования, живое существо состоит из вещества и поля. Причем веществу присуще особое свойство — левое вращение. Это является резким, без переходов, различием между живым — органическим веществом и косным — неорганическим, в котором левое и правое вращающиеся вещества перемешаны между собой.


1


2


3

Рис. 11. «Эффект Кирлиан» — свечение биоплазмы в высокочастотном поле

«...Первый снимок получен с несорванного листа вербены, второй — после того, как куст был вырван с корнем и полежал в тени 10 часов, а третий был сделан еще через 20 часов» (В. Х. Кирлиан, С. Д. Кирлиан. «В мире чудесных разрядов»).

«Эффект Кирлиан» подтверждает наличие в любом живом организме вещества, находящегося в состоянии плазмы, а точнее, биоплазмы

Поле существует вокруг любого живого объекта (по-современному — биоплазма). Обладая сложной природой, оно исчезает с прекращением жизни. Такого поля нет вокруг неорганической материи.

Отсюда можно сделать самый главный вывод: для поддержания и развития жизни нам нужна пища с левовращающимся веществом и богатая биоплазмой. Именно такая пища уменьшает энтропию (распад) в живой системе (организме). Если же в пище присутствует вещество с правым вращением или отсутствует биоплазма, это, наоборот, увеличивает энтропию и приводит к угнетению жизненных процессов.

КАК СОЗДАЕТСЯ ПИЩА

Для Земли Солнце — основной источник энергии. И именно солнечную энергию в первую очередь накапливают растения.

Происходит это так. В процессе фотосинтеза возбуждается молекула хлорофилла. При попадании на нее потока света в ней возбуждается один электрон, который в зависимости от спина (вращение либо влево, либо вправо) может перейти или в триплетное состояние, или в другое. Только триплетное состояние приводит к поглощению энергии фотосинтетическим аппаратом при наличии донора водорода, которым является вода. Под действием квантов света из воды и углекислого газа синтезируется органическое вещество, при этом выделяется свободный кислород:

$6C0_2 + 6H_20 +$ квант света $= C_6H_{12}0 + 60_2$.

Это энергопоглощающая реакция при фотосинтезе. Все последующие химические превращения происходят каскадно, принудительно, за счет стремления электрона, двигающегося по пути переноса энергии, перейти с повышенного энергетического уровня. Конечным продуктом фотосинтеза является высокоэнергетическая молекула АТФ (аденозинтри-фосфорной кислоты), энергия которой, закольцованная в химическую связь, в дальнейшем используется в любых энергетических реакциях

Далее, в растении молекулы АТФ способствуют синтезу жиров и углеводов, которые, в отличие от АТФ, нерастворимы и поэтому не изменяют осмотического давления клеток и могут откладываться про запас. Это и есть та пища (или энергия — высокоорганизованная энергия химических связей растительных углеводов, жиров и белков), которую растения изготовляют как для себя, так и на потребу всему животному миру. При употреблении растений в пищу в организме совершается обратный процесс — распад энергетических связей растительных углеводов, жиров и белков, дающих энергию для синтеза наших собственных видоспецифических углеводов, жиров, белков и т. д., т. е. для синтеза собственных тканей организма и получения энергии.

Из рассмотренного процесса усвоения питательных веществ и энергии становится ясно, что живая ткань животных, в том числе и человека, как более сложное, более структурированное образование на свое поддержание требует более повышенного расхода энергии, чем растение. При этом необходимо признать (это доказывают и исследования ученых), что животное в определенной степени и условиях может поглощать энергию для своего существования как растение. Нечто подобное происходит с человеком, когда он полностью воздерживается от пищи. На определенный период времени включается древний биологический механизм усвоения азота и углекислого газа из воздуха, экономно потребляются менее важные ткани собственного организма. Но для полноценной жизни, с большими возможностями, меньшей зависимостью от внешней среды, чем у растений, природой была «придумана» более совершенная энергетическая «установка», которая получала энергию не за счет поглощения солнечной энергии, а использовала ее уже усвоенной растением или животным. И в зависимости от условий жизни человек приспосабливался к растительному, животному или смешанному питанию.

Вопрос в другом. Особенность состоит в том, что при растительном питании (имеется в виду не концентрированная крахмалистая — каши, белковая — горох, бобы или жирная пища, а плоды, ягоды, овощи) функционируют для переработки пищи механизмы, которые медленнее развивают человеческий организм, но зато предохраняют его от разрушения и длительнее сохраняют. Концентрированная животная пища — мясо, различные виды молочного, а также концентрированная растительная пища,

поставляя массу материала для роста тела и энергии для его развития (от чего наблюдается акселерация), формирует несколько другие механизмы переработки пищи, которые обременительны для организма. Поддерживаться они могут полноценно у молодого организма, что сокращает срок жизни, но придает ей активность. В этом частично заключен феномен того, что белая раса людей, питающаяся в силу своего климатического проживания смешанной пищей, более активна, энергична, чем люди, живущие в других условиях и питающиеся преимущественно растительной пищей.

Поэтому одна из задач данной главы — показать, как правильно употреблять и высокоэнергетичную пищу с пользой для себя. Ведь нельзя же отмахнуться от того факта, что масса людей живет на смешанном питании долго и здорово и существуют постоянно болеющие вегетарианцы. Наша задача исследовать феномен влияния пищи на человека и сделать соответствующие выводы конкретно для себя.

Важно знать, что любая обработка как растительных, так и животных продуктов, изменяющая их внутреннюю структуру, а значит, и энергетику (варка, солка, тушение, поджаривание, маринование, копчение, консервирование и т. д.) приводит к понижению их питательной ценности.

Впервые об энергетическом потенциале пищи заговорил швейцарский врач М. Бирхер-Беннер в 1897 году. Он же успешно применял это положение на практике. Но, оказывается, уже за много тысяч лет до него риши (мудрецы Индии) знали об этом и называли энергию, содержащуюся в пищевых продуктах, «оджасом». В зависимости от того, много или мало оджаса, они подразделяли продукты питания. Их разработки настолько опережают современные, что мы в основном будем пользоваться ими.

Растительная и животная пища — это не только источник энергии и строительного материала, но и фактор, обеспечивающий определенный состав внутренней среды и несущий информацию из окружающей среды во внутреннюю среду организма, и вот здесь имеются колоссальные различия между питанием растительной и животной пищей.

СОСТАВ ПИЩИ

Теперь мы подошли к следующему важному разделу — из чего состоит наша пища? Какую роль играют компоненты пищи в поддержании нормальной жизнедеятельности организма?

ВОДА

Человеческий организм на 55—65% состоит из воды В организме взрослого человека с массой тела 65 килограммов содержится в среднем 40 литров воды: из них около 25 литров находится внутри клеток, а 15 — в составе внеклеточных жидкостей организма.

По мере старения человека количество воды в теле снижается еще больше. Сравните, в теле 3-месячного плода 95% воды, а у новорожденного ребенка уже 70%.

Многие авторы считают одной из причин старения организма понижение способности коллоидных веществ, особенно белков, связывать большое количество воды. Вода является основной средой, в которой протекают многочисленные химические реакции и физико-химические процессы (ассимиляция, диссимиляция, осмос, диффузия, транспорт и другие), лежащие в основе жизни. Организм строго регулирует содержание воды в каждом органе и каждой ткани. Постоянство внутренней среды организма, в том числе и определенное содержание воды — одно из главных условий нормальной жизнедеятельности.

Вода, содержащаяся в организме, качественно отличается от обычной. Во-первых, это структурированная вода. С применением тончайших новых методов физического эксперимента обнаружился удивительный факт. Оказалось, что при теснейшем контакте с биологическими молекулами вода находится как бы в замерзшем состоянии (имеет структуру льда). Эти «ледяные» структуры воды являются «матрицей жизни». Без них невозможна сама жизнь. Только их наличие дает возможность протекать важнейшим для жизни биофизическим и биохимическим реакциям, например проводить энергию от места ее нахождения до места потребления в организме.

Живые молекулы организма вложены в ледяную решетку, как в идеально подходящий им футляр. Поэтому оводнение биомолекул и прочность удержания ими воды намного выше тогда, когда вода, образующая с ними систему, имеет структуру «льда».

Обыкновенная вода представляет собой хаотическое скопление молекул Такой «футляр» для биомолекул не подходит. Живые молекулы плохо располагаются между молекулами такой воды, а поэтому и удерживают ее плохо. На придание воде структуры «льда» организм тратит свою энергию.

Во-вторых, структурированная вода, особенно вода, содержащаяся в живых организмах, обладает дисимметрией. Любая дисимметрия (как и структура) — источник свободной энергии.

В-третьих, оказалось, что биологическая информация может транслироваться в водно-кристаллических структурах — открылась «память» воды Причем эта память настолько хорошо «записана», что ее можно стереть, лишь два, а то и три раза прокипятив воду.

Вода, отвечающая перечисленным требованиям, в изобилии находится в фруктах и овощах, ну и, конечно, в свежевыжатых овощных и фруктовых соках

В овощах и плодах ее содержится 70—90%, нерастворимые вещества составляют 2—8%, растворимые — 7—16%.

Вода находится в плодах и овощах в свободном и связанном с коллоидами состоянии. Свободная (структурированная) вода содержится в клеточном соке плодов и овощей; в ней растворены сахар, кислоты, минеральные соли и другие вещества; она легко удаляется высушиванием. Плоды и овощи содержат свободной воды больше, чем связанной. Вода, находящаяся в прочной связи с различными веществами (связанная), не может быть отделена от них без изменения строения, поэтому всасывается она постепенно, по мере ее освобождения. Много воды содержат огурцы, салат, томаты, кабачки, капуста, тыква, зеленый лук, ревень, спаржа, ну и, конечно, арбузы и дыни. Как правило, прием сочных плодов и овощей насыщает нас самой лучшей водой, и нам вообще не хочется пить.

Что касается воды в продуктах животного происхождения, особенно подвергшихся процессу термической обработки, то там ее весьма мало, и ни о какой структуре не может быть речи. Потребляя термически обработанную животную пищу (колбасы, мясо всевозможных видов, сыры и т. п.), мы тем самым обезвоживаем свой организм. Помните, сколько пищеварительных соков выделяет человек за сутки — около 8 литров! Вот почему после такой еды нам хочется пить, а значит, нарушать пищеварение и включать цепочку патологии. С куском мяса надо потреблять в 5 раз больше салата. Кроме того, много жидкости требуется организму на выведение ненужных азотистых продуктов от переваривания мяса. Опять хочется пить.

Прекрасными характеристиками обладает талая вода.

Потребление воды, находящейся в свежевыжатых соках, и талой воды оказывает целебное и омолаживающее действие на организм. Именно такой водой лучше утолять жажду.

Минеральные воды целебны не составом растворенных в них веществ, а информацией, которую вода вобрала в себя, проходя сквозь толщу земли. Неорганические минеральные вещества, растворенные в воде, частично усваиваются организмом.

Вот что написано в «Чжуд-ши» о воде:

«Вода бывает дождевой, снежной, речной, родниковой, колодезной, минеральной и древесной. Предыдущие в этом ряду лучше последующих. Вода, падающая с неба, не имеет вкуса, но приятна, насыщает, „прохладна", „легка", подобна эликсиру.

Вода, которая падает со снежных гор, хороша и так „холодна", что „огонь" ее с трудом нагревает, но когда застаивается, от нее бывают черви, рканг-бам и болезни сердца.

Вода на чистой земле, доступная солнцу и ветру, хороша.

Вода из болота, вода с водорослями, с корнями и листьями, находящаяся в тени деревьев, солончаковая вода, в которой купаются животные, порождает все болезни.

Холодная вода помогает при обмороках, похмелье, головокружении, рвоте, жажде, жаре тела, болезнях желчи и крови и отравлениях.

Кипяток согревает, способствует пищеварению, подавляет икоту, удаляет слизь, вздутие живота, одышку и свежую чхампу.

Охлажденный кипяток, не возбуждая слизи, удаляет желчь, но через день он становится как яд и возбуждает все пороки».

Наблюдательность наших предков поразительна, а главное, жизненно приложима.

В условиях нормальной температуры и умеренных физических нагрузок человеку достаточно той воды, которая имеется в салатах и фруктах. Если растительной пищи потребляется мало, то человек, как правило, испытывает жажду и пьет много воды. Это приносит несомненный вред, так как усиливает нагрузку на сердце, почки и повышает процессы распада белка. Даже верблюд, находясь в пустыне, никогда не пьет воды впрок, а ровно столько, сколько было израсходовано.

Если все-таки хочется пить, особенно в переходный период, то утоляйте жажду названными жидкостями.

Важно знать и следующее: потребление продуктов с высоким содержанием солей натрия способствует задержке воды в организме.

Соли калия и кальция, наоборот, выводят воду. Отсюда рекомендуется ограничить потребление соли и продуктов, содержащих натрий, при заболеваниях сердца и почек, а потреблять продукты, богатые калием и кальцием. При обезвоживании организма, наоборот, следует увеличить дозу продуктов с натрием и уменьшить с калием и кальцием.

БЕЛКИ

Белки — сложные азотсодержащие полимеры, мономерами которых служат а-аминокислоты. Аминокислотный состав различных белков неодинаков и служит важнейшей характеристикой каждого белка, а также критерием его ценности в питании.

Аминокислоты — органические соединения, в которых имеются две функциональные группы — карбоксильная (- COOH -), определяющая кислотные свойства молекул, и аминогруппа (-NH_2-), придающая этим соединениям основные свойства.

В состав белка с наибольшим постоянством входят 20 аминокислот.

Незаменимые. Заменимые:

1. Изолейцин; 1. Глицин (гликокол);
2. Лейцин; 2. Аланин;
3. Лизин; 3. Серии;
4. Метионин; 4. Глутаминовая кислота;
5. Фенилаланищ 5. Глутамин;
6. Треонин; 6. Аспарагиновая кислота;
7. Триптофан; 7. Аспарагин;
8. Валин; 8. Аргинин;
9. Гистидин (для детей). 9. Пролищ
10. Цистин;
11. Тирозин.

Основные функции белка в организме следующие 1. Пластическая. Белки составляют около 15—20% сырой массы различных тканей (жиры и углеводы лишь 1—5%) и являются основным строительным материалом клеток, органов и межклеточного вещества. Белки наряду с жирами (фосфолипидами) образуют остов всех биологических мембран, играющих важную роль в построении клеток и их функционировании.

2. Каталитическая. Белки — основной компонент всех без исключения известных в настоящее время ферментов. При этом простые ферменты представляют собой чисто белковые соединения.

ферментам принадлежит решающая роль в усвоении пищевых веществ организмом человека и в регуляции всех внутриклеточных обменных процессов.

3. Гормональная. Значительная часть гормонов по своей природе — белки. К их числу принадлежит инсулин, гормоны гипофиза, паратиреоидный гормон.

4. Функция специфичности. Чрезвычайное разнообразие и уникальность индивидуальных белков обеспечивают тканевую индивидуальность и видовую специфичность. Этот феномен различных белковых структур есть отражение различной энергии, которая «слепила под себя» вещество. Частично этот вид энергии остается в структурах белковой ткани и может быть целесообразно использован организмом для энергетической подпитки соответствующей функции.

5. Транспортная. Белки участвуют в транспорте кровью кислорода, жиров, углеводов, некоторых витаминов, гормонов и других веществ. Специфические белки-переносчики обеспечивают транспорт различных минеральных солей и витаминов через мембраны клеток и внутриклеточные структуры.

В зависимости от пространственной структуры белки можно разделить на глобулярные (молекулы их имеют сферическую форму) и фибриллярные (состоят из вытянутых нитевидных молекул). К числу простых глобулярных белков относятся, в частности, альбумины, глобулины, проламины и глютелины. Альбумины и глобулины широко распространены в природе и составляют основную часть белков сыворотки крови, молока, яичного белка. Проламины и глютелины относятся к растительным белкам и встречаются в семенах злаков, образуя основную массу клейковины. Эти белки нерастворимы в воде. К проламинам относится глиадин пшеницы, зенин кукурузы, гордеин ячменя. Аминокислотный состав этих белков характеризуется низким содержанием лизина, а также треонина, метионина и триптофана и чрезвычайно высоким — глутаминовой кислоты.

Потребность человека в белках и аминокислотах

В мире не существует единых представлений о количественной характеристике этих норм даже

применительно к близким категориям населения. Тем более что мы знаем о дополнительном синтезе аминокислот в толстом кишечнике, которые вообще не учитываются при составлении белковых норм.

Вот что пишет на эту тему приверженец естественных методов оздоровления — натуропат А. Чупрун в газете «Советская Россия» от 27.11.86 в статье «Чем обедал папуас?»:

«Человек растет, и его надо кормить — факт, не требующий особых комментариев. Поэтому сегодня так называемая „белковая проблема" не менее важна, чем изыскание новых источников энергии и сырья. Ученые всего мира тщательно изучают известные источники белка: дрожжи и плесень, микроскопические грибы и бактерии, водоросли, мицелий высших грибов и высших растений. Но вот парадокс: белковая проблема волнует кого угодно, кроме папуасов Новой Гвинеи. Почему же? А вот почему. До сих пор считалось (это отражено в учебниках по питанию), что в ежедневном рационе должно быть уж никак не меньше белка, чем организм требует, а для молодого, растущего человека — даже больше.

Папуасы же это правило успешно игнорируют на протяжении всей жизни. Ученые, взявшиеся за исследование их пищи, были поражены: оказалось, что они даже не обеспечивают „белкового равновесия", т. е. папуас потребляет с пищей 20—30 граммов белка, расходуя в полтора раза больше! Не из воздуха же он берет недостающие 10—15 граммов?

Вот именно из воздуха. Советские ученые М. Олейник и С. Панчишина, приведя эти данные в книге „Дисбактериоз кишечника", называют ряд бактерий, живущих в кишечнике любого человека, — они способны усваивать азот воздуха, растворенный в пищеварительных соках, и вырабатывать из него белок.

Почему же этого не происходит у других народов планеты? Видимо, все дело в составе пищи. Папуасы питаются в основном бататом (сладким картофелем), богатым сахарами и крахмалом, но содержащим так мало белка, что кишечные бактерии просто вынуждены использовать атмосферный азот, превращая его в аминокислоты — те „кирпичики", из которых уже может строить свои белки организм человека».

Как видно из статьи, этот необычный эксперимент поставлен самой Природой, папуасы живут на этом рационе не одно тысячелетие и на здоровье не жалуются. Это наглядный пример того, как нормальная микрофлора играет роль «подсобного хозяйства». Если мы удовлетворяем нужды микробов, они могут нас легко прокормить. В нашем «цивилизованном» мире, когда усвояемость аминокислот снижена из-за термической обработки, а микробы существенно отличаются от необходимых, белковая норма завышена.

Исследованиями последних лет доказано: биологическое действие и проявление анаболических (строительных) свойств животного белка в организме наиболее высоки и всесторонни при следующих сочетаниях белка и витамина С — на каждый грамм поступающего белка 1 миллиграмм витамина С. Вот это научное обоснование того, почему с куском мяса надо съедать большую миску листового салата (в листьях растений больше всего данного витамина). Если это условие не соблюдается, то усваивается столько белка, на сколько хватает витамина С, а оставшаяся часть гниет и идет на корм патогенной микрофлоре.

Вообще, вы должны знать, что нашему организму требуется только 4% энергии от белковых соединений. Эту потребность легко можно удовлетворить растительным питанием и причем с прекрасным набором аминокислот.

Для натуропатов (лиц, питающихся естественной пищей и живущих по законам Природы) приводится состав пищи, содержащей высокий процент белка.

Наилучшая пища: орехи, семечки, проросшее зерно, пивные дрожжи.

Хорошая: яйца, горох, бобы, рыба, сыр, грибы, свежее молоко.

Плохая: все хлебные злаки, обдирные крупы, мясо, кипяченое и пастеризованное молоко.

Гидролиз белков (переваривание) происходит в желудке под влиянием фермента пепсина в кишечнике — ферментов поджелудочной железы.

Проиллюстрируем двумя наглядными примерами вредность потребления термически обработанных мясных продуктов.

Индуцированный автолиз

А. М. Уголев описывает такой опыт: « В прозрачную камеру, заполненную естественным желудочным соком человека, помещались „сырая" лягушка и лягушка после предварительной недолгой термической обработки. В первые несколько часов гидролиз сухожилий „обработанной" лягушки шел

быстрее, однако в последующие два-три дня „сырая" лягушка полностью растворилась, тогда как структуры термически обработанной сохранились».

Этим доказывалось, что белки естественные, не подвергнутые предварительной термической обработке, расщепляются гораздо быстрее и качественнее, чем денатурированные (видоизмененные термической обработкой, копчением, солкой и т. д.).

Выяснилось, что соляная кислота желудочного сока проникает в клетки пищи и вызывает разрушение лизосом (особые клеточные органы). В лизосомах клетки находятся ферменты — гидролазы, которые при создавшейся в ней pH среды от 3,5 до 5,5 (очень кислой) разрушают все клеточные структуры. Следовательно, желудочный сок индуцирует самопереваривание пищи ее же ферментами. Этот механизм существует как у хищных, так и растительноядных животных. В принципе он может совершаться и у человека, но для этого надо есть сырое мясо.

Индуцированный автолиз усиливается при температуре 37—40° С. Под влиянием кислого желудочного сока происходит, во-первых, повышение проницаемости мембран; во-вторых, изменение активности протеолитических и других ферментов; в-третьих, изменяется состояние белковых клеток и тканей, в частности, их чувствительность к действию ферментов.

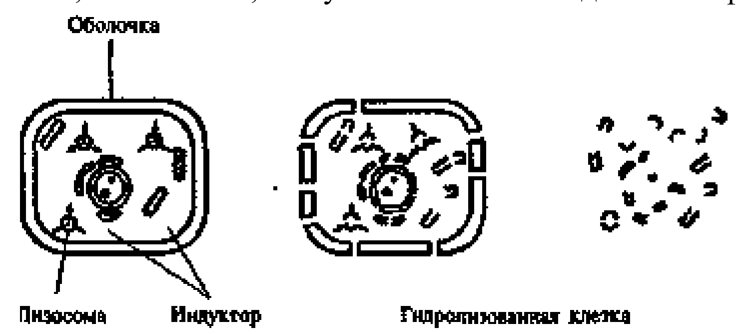


Рис 12. Схема индуцированного автолиза

В отличие от поверхностного действия пищеварительных соков на пищевой объект в случае индуцированного автолиза происходит «взрыв» тканей изнутри, поскольку автолиз индуцируется по всей толщине пищевого объекта. В этом случае происходит гидролитическое расщепление всех клеточных структур.

Индуктор, т. е. соляная кислота желудочного сока, проникает внутрь клеток сырой пищи и разрушает ее лизосомы-органеллы, содержащие множество гидролитических ферментов. Вышедшие в цитоплазму ферменты расщепляют (гидролизируют) структуры клетки и ее оболочку. Следовательно, сырая пища переваривается собственными ферментами и затем усваивается организмом.

Оказалось, что около 50% гидролиза определяется ферментами не желудочного сока, а самой автолизированной ткани.

Все животные используют аутолическое пищеварение, потребляя живые объекты (животные или растения), и только человек подвергает пищу термической обработке, «улучшая» ее.

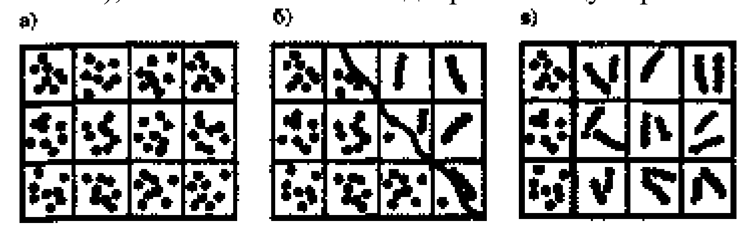


Рис 13. Переваривание пищи за счет собственных пищеварительных ферментов и с помощью индуцированного автолиза

а — интактная ткань пищевого объекта; б — постепенное, послойное разрушение ткани ферментами пищеварительного сока; в — быстрое разрушение различных слоев ткани за счет проникновения соляной кислоты (индуктора) собственными ферментами клетки

Собственные ферменты пищеварительных соков особенно важны для утилизации структур, лишенных лизосом (белок соединительной ткани, жиры, полисахариды — у растений) с высокой скоростью.

Биохимик А. Паргетти обнаружил, что при приготовлении пищи на огне свыше 54° С в течение любого количества времени активность ферментов пропадает, и автолиз становится невозможным.

Специфическое динамическое действие пищи

Под специфическим динамическим действием пищи (СДДП) подразумевается усиление обмена веществ после приема пищи по сравнению с уровнем основного обмена. Примерно через 15—30 минут после приема пищи обмен энергии повышается, достигая максимума через 3—6 часов, и сохраняется в течение 10—12 часов. Причем различные виды пищи по-разному влияют на это повышение. Жиры незначительно повышают обмен, а иногда и тормозят его.

Углеводистая пища повышает его на 10—20%, а белковая еще больше — до 40%.

Чем вызвано такое большое повышение обмена энергии после приема белковой пищи? Для этого необходимо знать, сколько у взрослого человека расходуется пищевого белка на построение и замену изношенных тканей организма и сколько — на потребление энергии,

Давным-давно М. Рубнер опытным путем показал, что только 4% общего обмена энергии идут на построение или прирост белка, а следовательно, белком могут быть покрыты В среднем это будет 30 граммов белка в день на человека. А в 100 граммах мяса его 20 граммов. Прежде чем ответить на вопрос, куда же идет лишний белок, ответим на другой вопрос что используется в качестве основного «топлива»?

В качестве основного поставщика энергии у нас используется углевод Упрощенно обозначим его $С_ж(Н,0)_и$. При окислении кислородом $С_ж(Н_20)_я$ + + $тп0_2$ = mCO_z + wH_20 мы получаем свободную энергию, которую используем, а также углекислый газ $C0_2$ и воду H_20, которые легко выводятся из организма.

Молекула белка состоит из азота и углевода $Nj,C_m(H_20)_M$. Отсюда, если белок использовать в качестве энергетического материала, то от него сначала надо отщепить азот, а затем использовать углевод как топливо, т. е.

$N*C_m(H_20)$,, + $m0_2$ - N_4 + $mC0_2$ + $пИ_20$.

В отличие от углеводов и жиров, азот в организме не может откладываться про запас и усиленно выводится из организма (а для этого нужна свободная вода и энергия). Так, после белкового завтрака выводится до 50% поступившего с пищей азота, а вместе с ним и вода, в которой он находится! В этом случае энергозатраты достигают таких размеров, что до 30—40% калорийности пищи уходит на расщепление азота и выведение его из организма. А как нам известно, основной орган, выводящий азот из организма, — это почки. Поэтому «сверхплановая» работа быстро изнашивает их.

В результате реакций СДАЛ происходит не только интенсификация энергообмена и распада аминокислот (белка), но и изменение уровня глюкозы в крови, сдвиги водно-солевого баланса, изменение тонуса сосудов, вовлекаются гормональные системы

А. Е. Браунштейн обратил внимание, что усвоение и обмен аминокислот (белка) требует значительного количества свободной энергии. На пути прохождения через организм каждый атом азота вызывает распад многих молекул АТФ и неорганического фосфата.

При сопоставлении скоростей синтеза и распада белка, а также кругооборота азота при диетах с низким и высоким содержанием белка, установлено, что при низкобелковой диете интенсивность кругооборота азота снижается на 18%. Отсюда видна роль СДДП для построения рациональных диет, а заодно дан ответ любителям мясной пищи, считающим ее поставщиком энергии.

18%, сэкономленных вами при переходе на малобелковый рацион, пойдут на укрепление и исцеление вашего организма.

УГЛЕВОДЫ

Углеводами называются органические соединения, имеющие в составе два типа функциональных групп: альдегидную, или кетонную, и спиртовую. Другими словами, углеводы — это соединения углерода, водорода и кислорода, причем водород и кислород входят в соотношение 2:1, как в воде, отсюда их название.

Животные и человек не синтезируют углеводы. В зеленых листьях при участии хлорофилла и солнечного света осуществляется ряд процессов между поглощенной из воздуха двуокисью углерода и впитанной из почвы водой. Конечным продуктом этого процесса, называемого ассимиляцией, или фотосинтезом, является сложная молекула углевода. В ней Природа преобразовала солнечную энергию в химическую, которая впоследствии освобождается при распаде углевода в организме человека.

Углеводы подразделяются на моносахариды, олигосахариды и полисахариды.

Моносахариды (простые углеводы) — наиболее простые представители углеводов и при гидролизе не расщепляются до более простых соединений. Для человека наиболее важны глюкоза, фруктоза, галактоза, рибоза, дезоксирибоза и т. д.

Олигосахариды — более сложные соединения, построенные из нескольких (от 2 до 10) остатков моносахаридов. Наиболее важны для человека сахароза, мальтоза и лактоза.

Полисахариды — высокомолекулярные соединения — полимеры, образованные из большого числа моносахаридов. Они делятся на перевариваемые и неперевариваемые в желудочно-кишечном тракте. К перевариваемым относят крахмал и гликоген, из вторых для человека важны клетчатка, гемилцеллюлоза и пектиновые вещества.

Моно- и олигосахариды обладают сладким вкусом, в связи с чем их называют «сахарами!». Полисахариды сладким вкусом не обладают. Если сладость раствора сахарозы принимать за 100%, то сладость фруктозы — 173 %, глюкозы — 81 %, мальтозы и галактозы — 32% и лактозы — 16 %.

Глюкоза — составная единица, из которой построены все важнейшие полисахариды — гликоген, крахмал и целлюлоза, также входит в состав сахарозы, лактозы и мальтозы Она быстро всасывается в кровь из желудочно-кишечного тракта, а затем поступает в клетки органов, где вовлекается в процессы биологического окисления. Окисление глюкозы сопряжено с образованием значительных количеств АТФ.

Глюкоза — наиболее легко и быстро усвояемый источник энергии для человека. Для своего усвоения она требует инсулина. Роль глюкозы особенно велика для центральной нервной системы, где она является главным источником окисления. Она легко превращается в гликоген.

Фруктоза менее распространена, чем глюкоза, и так же быстро окисляется. Часть фруктозы в печени превращается в глюкозу, но для своего усвоения она не требует инсулина. Этим обстоятельством, а также значительно более медленным всасыванием в кишечнике фруктозы сравнительно с глюкозой объясняется лучшая переносимость ее больными сахарным диабетом.

Галактоза входит в состав молочного сахара (лактозы). В организме человека большая часть ее превращается в печени в глюкозу, а также участвует в построении гемицеллюлозы.

Основными пищевыми источниками глюкозы и фруктозы служат мед, сладкие овощи и фрукты. Глюкоза и фруктоза содержатся во всех плодах. В семечковых преобладает фруктоза, а в косточковых (абрикосы, персики, сливы) — глюкоза. Ягоды отличаются наименьшим содержанием сахарозы. Количество фруктозы и глюкозы в них приблизительно одинаково.

Моносахариды непосредственно окисляются до двуокиси углерода и воды, тогда как белки и жиры окисляются до тех же продуктов, пройдя сложные промежуточные процессы. Благодаря указанным свойствам, моносахариды — самый быстрый и качественный источник энергии для процессов, происходящих в клетке.

Сахароза. Важнейший пищевой источник ее — сахар. Попадая в организм, она под влиянием кислот и энзимов легко разлагается на моносахариды. Но этот процесс возможен, если мы пьем сырой свекольный или тростниковый сок. Обыкновенный сахар имеет более сложный процесс усвоения.

Мальтоза (солодовый сахар) — промежуточный продукт расщепления крахмала и гликогена в желудочно-кишечном тракте. В свободном виде в пищевых продуктах она встречается в меде, солоде, пиве, патоке и проросшем зерне.

Лактоза (молочный сахар) — основной углевод молока и молочных продуктов. Ее роль весьма значительна в раннем детском возрасте, когда молоко служит основным продуктом питания. При отсутствии или уменьшении фермента лактазы, расщепляющей лактозу до глюкозы и галактозы, в желудочно-кишечном тракте наступает непереносимость молока

Крахмал — важнейший поставщик углеводов. Он образуется и накапливается в хлоропластах зеленых частей растения в форме маленьких зернышек, откуда путем гидролизных процессов переходит в водорастворимые сахара, которые легко переносятся через клеточные мембраны и таким образом попадают в другие части растения, в семена, корни, клубни и другие.

В организме человека крахмал сырых растений постепенно распадается в пищеварительном трак-

те, при этом распад начинается еще во рту. Слюна во рту частично превращает его в мальтозу. Вот почему хорошее пережевывание пищи и смачивание ее слюной имеет исключительно важное значение (помните правило — не пить во бремя еды). В кишечнике мальтоза гидролизируется до моносахаридов, которые проникают через стенки кишечника. Там они превращаются в фосфаты и в таком виде поступают в кровь. Дальнейший их путь — это путь моносахарида.

А вот о вареном крахмале отзывы у ведущих натуропатов Дж. Уокера и Г. Шелтона отрицательны. Вот что говорит Уокер: «Молекула крахмала нерастворима ни в воде, ни в спирте, ни в эфире. Эти нерастворимые частицы крахмала, попадая в систему кровообращения, как бы засоряют кровь,

прибавляя в нее своеобразную „крупу". Кровь в процессе циркуляции имеет тенденцию освобождаться от этой крупы, устраивая для нее складское место. Когда потребляется пища, богатая крахмалами, особенно белая мука, вследствие этого твердеют ткани печени».

Вопрос о крахмале и его роли в нашем здоровье сейчас основной, вспомните слова И. IL Павлова «кусок хлеба насущного ...» Поэтому со всей тщательностью разберем его. Может, доктор Уокер сгущает краски?

Возьмем учебник для мединститутов «Гигиена питания» (М., Медицина, 1982) К С. Петровского и В. Д. Воиханена и почитаем раздел о крахмале, в котором говорится, что в пищевых рационах человека на долю крахмала приходится около 80% общего количества потребляемых углеводов. Крахмал по химическому строению состоит из большого числа молекул моносахаридов. Сложность строения молекул полисахаридов является причиной их нерастворимости. Крахмал обладает только свойством коллоидной растворимости. Ни в одном из обычных растворителей он не растворяется. Изучение коллоидных растворов крахмала показало, что раствор его состоит не из отдельных молекул крахмала, а их первичных частиц — мицелл, включающих большое количество молекул (их Уокер называет «крупой»).

В крахмале находятся две фракции полисахаридов — амилоза и амилопектин, резко различающиеся по свойствам.

Амилозы в крахмале 15—25%. Она растворяется в горячей воде (80 °С), образуя прозрачный коллоидный раствор. Амилопектин составляет 75—85% крахмального зерна. В горячей воде он не растворяется, а лишь подвергается набуханию (требуя для этого жидкость из организма). Таким образом, при воздействии на крахмал горячей воды образуется раствор амилозы, который сгущен набухшим амилопектином. Полученная густая вязкая масса носит название клейстера (эта же картина наблюдается в нашем желудочно-кишечном тракте). И чем из более тонкого помола сделан хлеб и т. д., тем качественнее клейстер. Клейстер забивает микроворсинки 12-перстной и нижележащие отделы тонкой кишки, выключая их из пищеварения. В толстом кишечнике эта масса, обезвоживаясь, «прикипает» к стенке толстой кишки, образуя каловый камень.

Превращение крахмала в организме в основном направлено на удовлетворение потребности в сахаре. Крахмал превращается в глюкозу последовательно, через ряд промежуточных образований. Под влиянием ферментов (амилаза, диастаза) и кислот крахмал подвергается гидролизу с образованием дикстринов: сначала крахмал переходит в амилодекстрин, а затем в эритродекстрин, ахро-декстрин, мальтодекстрин.

По мере этих превращений повышается степень растворимости в воде. Так, образующийся в начале амилодекстрин растворяется только в горячей, а эримодекстрин — ив холодной воде. Ахродек-стрин и мальтодекстрин легко растворяются в любых условиях. Конечным превращением декстринов является образование мальтозы, представляющей собой солодовый сахар, обладающий всеми свойствами дисахаридов, в том числе хорошей растворимостью в воде. Полученная мальтоза под влиянием ферментов превращается в глюкозу.

Действительно, сложно и долго. И этот процесс легко нарушить, неправильно потребляя воду. К тому же совсем недавно ученые установили, что для образования в организме 1000 килокалорий из 250 граммов белка или углеводов должно израсходоваться значительное количество биологически активных веществ, в частности витамина В, — 0,6 миллиграмма, B_2 — 0,7, B_3 (PP) — 6,6, С — 25 миллиграммов и т. д. Для нормального усвоения пищи нужны витамины и микроэлементы, потому что их действия в организме взаимосвязаны. Это говорит о том, что и перед концентрированной крахмалистой пищей необходимо съедать большую миску овощного салата (в холодное время года полутушеные овощи в теплом виде, чтобы они хрустели при пережевывании).

Без соблюдения этого условия крахмал бродит, гниет, отравляя нас Почти каждый ежедневно отхаркивается крахмалистой слизью, которая переполняет наш организм и вызывает бесконечные насморки и простуды Если же вы, наоборот, в дневном рационе станете употреблять только 20% крахмалистых продуктов (а не 80%) и к ним соответствующее количество биологически активных веществ, то будете дышать легко и наслаждаться здоровьем.

Если же вы не можете отказаться от термически обработанных крахмалистых продуктов (которые еще труднее усваиваются, чем сырые), то вот вам рекомендации Г. Шелтона: «Более 50 лет в практике гигиенистов было потреблять с крахмалистой пищей большое количество салата из сырых овощей (за исключением помидоров и другой зелени). Такой салат содержит изобилие витаминов и минеральных

солей».

Сразу же рассмотрим и другой важный аспект этого вопроса. Какие крахмалистые продукты лучше всего использовать? Мы потребляем очень много хлеба, изготовленного из муки.

Мука — пищевой продукт, получаемый мелким раздроблением эндосперма зерна хлебных злаков с большей или меньшей примесью его оболочек и зародыша. В итоге химический состав муки значительно отличается от зерна.

Характерной особенностью пшеничной муки является наличие в ней клейковины, образующейся при изготовлении теста и состоящей в основном из белкоа От физических свойств клейковины зависит эластичность, пористость и объем хлеба.

А вот что показали исследования А. М. Уголева относительно клейковины. Оказалось, что при употреблении в пищу продуктов, ее содержащих, нарушается нормальная структура щеточной каймы — происходит атрофия микроворсинок. Естественно, при уменьшении микроворсинок уменьшается мощность ферментного слоя и страдает пристеночное пищеварение и всасывание пищевых веществ.

Так начинается самое первое звено в цепи самой разнообразной патологии. Нормализация структуры щеточной каймы происходит после лечения диетой, свободной от клейковины, — свежерастительной пищей, можно слегка тушить.

Ржаная мука отличается от пшеничной наличием слизей (веществ углеводистой природы), содержит меньше белка, больше сахара, не образует клейковины.

Мука, не образующая клейковины: овсяная, кукурузная, просяная. В качестве использования крахмалистых продуктов рекомендуются крупы: овсяная, пшено, гречневая, рис.

Картофель. Большое место помимо хлеба в нашем питании отводится картофелю. Ознакомимся с этим продуктом подробнее.

В состав картофеля входит крахмал (18—20%). Но в картофеле содержится и ядовитое вещество — соланин. Особенно его много в ботве и ягодах, в позеленевших, загнивших и проросших клубнях, что может вызвать отравление. В зрелых свежих клубнях он содержится в безвредных количествах (но все-таки есть). А вот еще интересные данные.

Картофель молодой (до 1 сентября): съедобная часть — 85%, углеводы — 17,8.

Картофель молодой (с 1 сентября до 1 января): съедобная часть — 75%, углеводы — 15,8.

Картофель с 1 января до 1 марта: съедобная часть 70%, углеводы — 14,7.

Картофель с 1 марта: съедобная часть 60%, углеводы — 12,6.

Как видно из этого краткого обзора, картофель довольно-таки посредственный продукт, который лучше всего есть максимум до 1 января.

Старайтесь шире в своем питании использовать продукты, содержащие естественную глюкозу, фруктозу и сахарозу. Наибольшее количество сахара содержится в овощах, фруктах и сухофруктах, а также проросшем зерне.

Гидролиз углеводов происходит в ротовой полости и в кишечнике с помощью ферментов поджелудочной железы.

Пищевые волокна (целлюлоза, клетчатка, ге-мицеллюлоза и пектиновые вещества) широко распространены в растительных тканях (в основном листовые овощи и корнеплоды). Для них характерно следующее:

а) формирование гелеобразных структур влияет на опорожнение желудка, скорость всасывания в тонкой кишке и время транзита через желудочно-кишечный тракт;

б) способность удерживать воду (предотвращает образование каловых камней) меняет давление в полости органов пищеварительной системы, электролитный состав и фекалии, увеличивая их массу;

в) способность адсорбировать желчные кислоты и таким образом влиять на их распределение вдоль желудочно-кишечного тракта и обратное всасывание их, что существенно отражается на потере стероидов с калом и обмене холестерина в целом. При увеличении количества пищевых волокон в рационе снижается уровень холестерина в крови. Это связано с участием пищевых волокон в кругообороте желчных кислот. При отсутствии поступления пищевых волокон нарушается обмен не только желчных кислот (отсюда понижение гемоглобина в крови), но и холестерина и стероидных гормонов;

г) катионообменные свойства кислых полисахаридов, антиоксидантный (противоокислительный) эффект лингина имеют большое значение для электролитического обмена в организме и в желудочно-кишечном тракте;

д) влияние пищевых волокон на среду обитания бактерий в кишечнике. Переваривание 50% пищевых волокон, поступающих в кишечник, реализуется микрофлорой толстой кишки. Пищевые волокна нужны для нормального функционирования не только пищеварительной системы, но и всего организма;

е) отсутствие пищевых волокон в диете может провоцировать рак толстой кишки и других отделов кишечника. Показан также антитоксический эффект растительных волокон. Они способны адсорбировать и выводить из организма различные соединения, в том числе экзо- и эндогенные токсины, тяжелые металлы;

ж) недостаток пищевых волокон вызывает атеросклероз, гипертонию, диабет. В ряде стран интенсивно вводят в пищевую промышленность пищевые волокна.

Условно пищевые волокна можно разделить на нежные (картофель, капуста, яблоки, абрикосы и другие подобные продукты), которые расщепляются и достаточно полно усваиваются, и на грубые (морковь, свекла и другие) — менее усваиваемые. Но когда пищеварительный тракт войдет в нужную силу, и они будут прекрасно усваиваться.

Наиболее сильное изменение с пищевыми волокнами происходит в толстом кишечнике под влиянием бактериальной флоры.

ЖИРЫ

Термин «жиры» подразумевает вещества, состоящие из глицерина и жирных кислот, соединенных эфирными связями.

В более доступной для нас терминологии — это вещества, в состав которых входит углерод, водород и кислород. По насыщенности жирными кислотами они делятся на две большие группы: твердые жиры (сало, смалец, сливочное масло), которые содержат насыщенные жирные кислоты, и жидкие жиры (масло подсолнечное, оливковое, из орехов, из косточек и так далее), содержащие в основном ненасыщенные жирные кислоты.

Полинасыщенные жирные кислоты — линолевая, линоленовая и арахидоновая — относятся к незаменимым факторам питания, так как в организме они не синтезируются и потому должны поступать с пищей. Эти кислоты по своим биологическим свойствам относятся к жизненно необходимым веществам и даже рассматриваются как витамины (витамин F).

Физиологическая роль и биологическое значение этих кислот многообразны Важнейшие биологические свойства ненасыщенных данных кислот — участие их в качестве структурных элементов в таких высокоактивных комплексах, как фосфолипиды, липопротеиды и другие. Они — необходимый элемент в образовании клеточных мембран, миелиновых оболочек, соединительной ткани и др.

Арахидоновая кислота предшествует образованию веществ, участвующих в регуляции многих процессов жизнедеятельности тромбоцитов и др., но особенно простагландинов, которым придают большое значение как веществам высочайшей биологической активности. Простагландины обладают гормоноподобным действием, в связи с чем получили название «гормонов тканей», так как они синтезируются непосредственно из фосфолипидов мембран. Синтез простагландинов зависит от обеспечения организмом этих кислот.

Установлена связь ненасыщенных жирных кислот с обменом холестерина. Они способствуют быстрому преобразованию холестерина в фолиевые кислоты и выведению их из организма. Ненасыщенные жирные кислоты оказывают нормализующее действие на стенки кровеносных сосудов, повышают их эластичность и снижают проницаемость. Установлена связь ненасыщенных жирных кислот с обменом витаминов группы В.

При дефиците ненасыщенных жирных кислот снижается интенсивность роста и устойчивость к неблагоприятным внешним и внутренним факторам, угнетается репродуктивная функция, недостаточность ненасыщенных жирных кислот оказывает влияние на сократительную способность миокарда, вызывает поражение кожи.

Жиры содержат жирорастворимые витамины. Животные жиры поставляют витамины А и D, растительные — Е.

Растительные жиры имеют высокое энергетическое состояние, т. е. образуются при фотосинтезе в зеленых частях растений и после этого откладываются в плодах и семенах. При своем расщеплении они освобождают (1 грамм — 9 килокалорий) вдвое больше энергии, чем белки и углеводы.

Масло орехов является источником хорошо усвояемых эмульгированных жиров. Если есть достаточно орехов, нет необходимости добавлять в рацион какие-либо масла. Только жевать их надо очень тщательно, иначе они проходят весь желудочно-кишечный тракт и мало перевариваются.

Масло же желательно применять полученное холодным прессованием. Рафинированное масло, лишенное микроэлементов и витаминов, надо исключить. К тому же в рафинированном масле ненасыщенные жирные кислоты легко окисляются, в масле накапливаются окисленные продукты, которые ведут к его порче.

Животные жиры содержат токсические включения, которые при расщеплении попадают в организм. Ведь жировая ткань как животных, так и человека служит «отстойником», так как в ней наименьший обмен веществ. По этой причине организм, чтобы освободиться от токсинов, откладывает их в жировую ткань, где они «хоронятся».

Дневная норма в жировых продуктах удовлетворяется 25—30 граммами растительного или сливочного масла, а лучше с помощью орехов или семечек.

Гидролиз жиров происходит в 12-перегной кишке.

ВИТАМИНЫ

Витаминами называются низкомолекулярные соединения органической природы, не синтезируемые в организме человека, поступающие извне в составе пищи, не обладающие энергетическими и пластическими свойствами, проявляющие биологическое действие в малых дозах.

Витамины образуются путем биосинтеза в растительных клетках и тканях. Большинство из них связано с белковыми носителями. Обычно в растениях они находятся не в активной, но высокоорганизованной форме и, по данным исследований, в самой подходящей форме для использования организмом — в виде провитаминов. Их роль сводится к полному, экономичному и правильному расщеплению основных питательных веществ, при котором органические вещества пищи высвобождают необходимую энергию.

Недостаток витаминов вызывает тяжелые расстройства На основании медицинской литературы мной систематизированы основные виды витаминной недостаточности (смотрите табл. 1 на с 137).

Скрытые формы витаминной недостаточности не имеют каких-либо внешних проявлений и симптомов, но оказывают отрицательное влияние на работоспособность, общий тонус организма и его устойчивость к разным неблагоприятным факторам. Удлиняется период выздоровления после перенесенных заболеваний, а также возможны различные осложнения.

В основу классификации витаминов положен принцип растворимости их в воде и жире, в связи с чем они делятся на две большие группы — водорастворимые и жирорастворимые.

Водорастворимые витамины участвуют в структуре и функционировании ферментов.

Жирорастворимые витамины входят в структуру мембранных систем, обеспечивая их оптимальное функциональное состояние.

Жирорастворимые витамины: А (ретинол); провитамины А (каротины); D (кальцеферолы); Е (токоферолы); К (филлохиноны).

Водорастворимые витамины: $Ъ_x$ (тиамин); B_2 (рибофлавин); PP (никотиновая кислота); B_3 (пантотеновая кислота); B_6 (пиридоксин); B_{12} (цинко-баламин); Вс (фолиевая кислота); Н (биотин); N (липоева кислота); Р (биофлаваноиды); С (аскорбиновая кислота).

Витаминоподобные вещества: B_{13} (оротовая кислота); B_{15} (пангамовая кислота); B_4 (холин); B_g (инозитол); Вт (карнитин); H_2 (параминбензойная кислота); F (полинасыщенные жирные кислоты); U (S-метилметионин—сульфат—хлорид).

Витамин А

Он содержится только в продуктах животного происхождения. В чистом виде это кристаллическое вещество светло-желтого цвета, хорошо растворяющееся в жире. Неустойчив к действию кислот, ультрафиолету, кислороду воздуха.

Растительные пигменты каротиноиды играют роль провитамина А. Каротиноиды (от латинского carota — морковь) относятся к углеводородным соединениям, которые в растениях обычно связаны с белками.

Превращение каротина в витамин А происходит в стенке тонких кишок и в печени.

Физиологическое значение. Витамин А оказывает влияние на развитие молодых организмов, состояние эпителиальной ткани, на процессы роста и формирования скелета, ночное зрение. Так, адаптация зрения к условиям различной освещенности длится около 8 минут при нормальных запасах витамина А и 30—40 минут — при уменьшении их наполовину. Витамин А участвует в нормализации состояния и функции биологических мембран.

В сочетании с витамином С он вызывает уменьшение липоидных отложений в стенках сосудов и

снижение содержания холестерина в сыворотке крови.
Особенно витамин А нужен щитовидной железе, печени и надпочечникам. Он один из витаминов, сохраняющих молодость. Например, он продлевает жизнь подопытным животным.
Особенно много витамина А в печени морских животных. Вот почему препараты из печени этих животных (например, «катрэкс» — из печени черноморской акулы катрана) очень ценны.
Витамин А нужен ушам. Его нехватка может привести к ушным инфекциям и отразиться на механизме слуха. Его с большим успехом применяют в аллергической терапии. Установлено, что приступ сенной лихорадки можно полностью отразить принятием 150 000 МЕ (1 МЕ = 0,3 миллиграмма) витамина А Зарубежные врачи называют его «линией обороны от болезней», так как целостность покровов и эпителия внутри тела, нормальная их работа — первое условие здоровья.
Недостаток витамина А широко распространен. Из-за этого происходит замедление реакции организма (спортсменам на заметку). Так, в ФРГ проводились опыты с 152 шоферами, которые или не прошли водительские испытания, или имели наибольший список дорожных происшествий. Им давали ежедневно по 150 000 МЕ витамина А, что привело, как сообщает Институт психологии транспорта, к значительному росту их водительских способностей.
Вообще проблема дефицита витамина А остро стоит во всем мире. Производится лечение витамином А Так, в Индии детям в возрасте 1—5 лет раз в полгода дают по ПО миллиграммов витамина А (200 000 МЕ, или 40 взрослых норм сразу!). Среди детей, получивших две дозы, заболеваемость глаз сократилась на 75%.
Запасы витамина А могут в печени составлять резерв 500-дневной потребности. Они откладываются там в форме эфира высших жирных кислот: олеиновой, пальмитиновой и стеариновой, и, возможно по этой причине, несмотря на столь высокие запасы, не наблюдается явлений гипервитами-ноза. Заметим, что витамин А накапливается в печени из каротина, но не из витаминной диеты. Среди сельского населения острова Ява, питающегося неполированным рисом, зелеными овощами и фруктами, не наблюдается признаков нехватки витамина А Наоборот, установлено, что снабжение витамином А достаточно полноценно, хотя их пища не содержит молока, масла и почти лишена яиц.
Потребность в витамине А составляет 1,5 миллиграмма в сутки, что равняется приблизительно 5000 МЕ, причем не менее 1/3 потребности должно быть удовлетворено за счет самого витамина А, а 2/3 — за счет р-каротина.
Гипервитаминоз витамина А встречается крайне редко, так как нужны необычайно высокие дозы, поступление которых в жизни трудно осуществить. Вот один из таких случаев.
Английская газета «Тайме» сообщила о смерти ученого Б. Брауна, 48 лет. В статье под заголовком «Морковная диета убила ученого» говорилось: «Как установило расследование в Кройдоне, сторонник здоровой пищи, выпивавший по восемь пинт (пинта — 0,56 литра) морковного сока в день, был совершенно желтого цвета, когда умер. Врач заявил, что Б. Браун умер от отравления витамином А».
Уменьшают запасы витамина А алкоголь, канцерогены, висмут; сильное уменьшение в диете белка (с 18 до 3%) уменьшает отложение этого витамина в печени более чем в 2 раза.
Разрушает его кислород воздуха, кислоты, ультрафиолетовые лучи. В прогорклых жирах витамин А разрушается.
Важнейшие источники витамина А* печень, сливочное масло, сливки, сыр, яичный желток, рыбий жир. При тепловой обработке витамин А значительно разрушается.

Каротин

Каротин — ненасыщенный углеводород, оранжево-желтый пигмент. Поэтому он находится в плодах, листьях цветков с оранжево-желтым пигментом (окраской). Белок, связанный с каротином, является важнейшим фактором химической стабилизации его. В растворе, особенно при облучении и доступе кислорода, каротин легко разрушается
Физиологическое значение. Это прежде всего возможность снижения канцерогенного риска от облучения и табачного дыма путем регулярного употребления моркови. Часть |3-каротина, который не превращается в организме в витамин А, выполняет особые защитные функции. Уже теперь умеренное и регулярное употребление красной моркови и сока можно рекомендовать в качестве фактора, снижающего риск развития преждевременного старения и опухолей. (Эта ценнейшая информация о каротине взята мной из книги М. М. Виленчика «Биологические основы старения и долголетия».) Полагают, что каротин усиливает действие половых гормонов. Содержание в плазме крови человека каротина колеблется от 80 до 230 мг% и зависит от поступления с пищей.

При некоторых заболеваниях, например при экземе, содержание каротина в крови составляет 8— 30 мг%. В организме человека он откладывается в печени, сердце, нервной ткани, костном мозге, семенниках, яичниках, коже, особенно в стопах и ладонях

В виде масляного раствора р-каротин в 2 раза менее активен, чем витамин А.

Исключительно важным фактором усвоения каротина является наличие в кишечнике желчи. Дети усваивают его хуже, чем взрослые. При очень больших дозах искусственного каротина усваивается 1—2%. В отличие от витамина А каротин в больших дозах нетоксичен и не вызывает гипервитаминоза.

О важности в нашем питании витамина А и каротина говорят следующие факты. По данным Всемирной организации здравоохранения, от ОРВИ, насморка, отита, ангины, бронхита, пневмонии, возникающих из-за нехватки витамина А, свыше 1 миллиона мужчин 40—60-летнего возраста становятся инвалидами. Образование слюнного камня на зубах, как считают специалисты, есть внешний признак скрытых патологических процессов: образование камней в печени и почках вследствие нарушения обмена веществ при перерождении слизистых оболочек и развития воспалительных заболеваний. Вспомните, как быстро слущивается эпителий желудочно-кишечного тракта, и если он полноценно не успевает восстанавливаться, приходят самые разнообразные заболевания. Тут и язвы, и несварение, и полипы, и злокачественные новообразования.

Причин появления дефицита витамина А и каротина много: неполноценное питание, низкое содержание в продуктах, нарушение усвоения или повышенное потребление при заболеваниях, беременности, спортивных тренировках, у детей в период интенсивного роста (2—5 лет) и полового созревания.

В качестве профилактики регулярно на завтрак ешьте салат, содержащий много моркови, или пейте морковный сок. Такого режима питания придерживался П. Брэгг. Вот что он пишет в своей всемирно известной книге «Чудо голодания»: «Примерно через час после этого совершаю мой первый за день прием пищи, обычно это салат из свежих овощей на основе моркови, капусты и зелени». Именно в этих продуктах каротина предостаточно.

Суточная норма (3-каротина 6000 ME Рекордсмены по содержанию (3-каротина: щавель, тыква витаминная, морковь и особенно облепиховое масло.

Витамин D

Известны около семи веществ, обладающих антирахитической активностью, из которых витамин D наиважнейший. При действии на кожу ультрафиолетовых лучей образуется холекальциферол (витамин D_3) из своего провитамина, содержание которого особенно высоко в коже, обладающей высокой витаминной активностью. В растительных организмах содержится эргостерин, являющийся провитамином D.

Физиологическое значение. Витамин D нормализует всасывание из кишечника солей кальция и фосфора, способствует отложению в костях фосфора и фосфата кальция (т. е. укрепляет зубы) и препятствует заболеванию рахитом.

Имеются также данные о роли витамина D в определении ряда свойств мембран клетки и субклеточных структур, в частности их проницаемости для ионов кальция и других катионов.

Суточная потребность в витамине D взрослых людей и детей старше 3 лет составляет 100 ME, детей до 3 лет — 400 ME.

Высоко содержание витамина D в зародышах зерновых, зеленых листьях, пивных дрожжах, рыбьем жире. Богаты им яйца, сливочное масло, молоко. Провитамин D содержится в белокочанной капусте и в небольшом количестве — в моркови.

Применение в лечебных целях, а также в качестве профилактики витамина D требует предосторожности — он токсичен.

Витамин Е

Другое название витамина Е — токоферол По биологическому действию токоферолы делятся на вещества витаминной и антиокислительной активности.

Физиологическое значение. Оно заключается в его антитоксическом действии на внутриклеточные липидные (жиры). Окисление внутриклеточных липидов обусловливает образование токсических для клетки веществ из расщепленных ненасыщенных жирных кислот. Они могут привести к нарушению функции клетки и затем к ее гибели. Эти токсические вещества подавляют действие ферментов и витаминов. Витамин Е тесно связан с состоянием и функцией биологических мембран, а также препятствует разрушению эритроцитов. Важнейшим свойством токоферолов является их способность

повышать накопление во внутренних органах жирорастворимых витаминов, особенно А.

Токоферолы способствуют активизации процессов синтеза АТФ. Установлена тесная связь токоферолов с функцией и состоянием эндокринных систем, особенно половых желез, Гипофиза, надпочечников и щитовидной железы.

Они принимают участие в обмене белка. Достаточный уровень токоферолов способствует развитию мышц и нормализует мышечную деятельность, предотвращая развитие мышечной слабости и утомления. Эта способность широко используется в спортивной медицине как средство нормализации мышечной деятельности в период «ударных» тренировок.

Увеличивает долголетие и функцию размножения. Витамин Е называют токоферолами, от греческого слова toko — потомство и латинского ferre — приносить. Само название говорит о том, что витамин Е играет важную роль в воспроизводительной функции организма. Он способствует нормальному течению беременности и развитию плода, а также активно участвует в процессах образования спермы.

Суточная потребность взрослых в витамине Е примерно 12—15 миллиграммов. Им богаты растительные масла, зародыши злаков, зеленые овощи.

Витамин К

К витаминам группы К относятся природные вещества — витамин Kj (филлохинон) и витамин K_2 (мелахинон). Свое название витамин К получил от слова «коагуляция» (свертываемость).

Физиологическое значение. Эти витамины участвуют в процессах свертывания крови. Также проявляют анаболитическое действие путем участия в продукции АТФ, что важно в нормальном энергообеспечении организма.

Вообще в витамине К нуждается каждая клетка организма, поскольку он имеет большое значение для сохранения структурных, функциональных свойств клеточных мембран и органелл.

У взрослых витамин К синтезируется микрофлорой кишечника (до 1,5 миллиграмма в сутки), поэтому у них возможен вторичный дефицит витамина К в кишечнике вследствие прекращения его синтеза микрофлорой.

Наиболее частой причиной авитаминоза К являются болезни печени. Витамин К содержится в зеленых листьях салата, капусты, крапивы, люцерне. Под влиянием солнечного света зеленые листья растений синтезируют его. Из микроорганизмов кишечного тракта, синтезирующих витамин К, наибольшее значение имеет кишечная палочка, населяющая толстую кишку.

Витамин В,

Этот витамин относится к серосодержащим веществам. В чистом виде это бесцветные кристаллы с запахом дрожжей, хорошо растворимые в воде При хлебопечении его потери составляют 10—30%, если не употребляются химические и щелочные разрыхлители.

Физиологическое значение. Важнейшая сторона биологического действия B_x — его участие в обмене углеводов. При недостатке Bj происходит неполное усвоение углеводов и накопление в организме продуктов их промежуточного обмена — молочной и пировиноградной кислот. Витамин Bj играет важную роль в белковом обмене: катализирует отщепление карбоксильных групп и участвует в процессах дезаминирования и переаминирования аминокислот.

Вовлекается в жировой обмен, участвуя в синтезе жирных кислот (которые не дают образовываться камням в печени и желчном пузыре). Усиливает превращение углеводов в жир. Воздействует на функцию органов пищеварения, повышает двигательную и секреторную функцию желудка, ускоряет эвакуацию его содержимого. Нормализующе влияет на работу сердца.

Суточная потребность от 1,3 до 2,6 миллиграмма (0,6 миллиграмма на 1000 килокалорий).

Источником Bj служат зерновые, не освобожденные от зародышей; пивные дрожжи и печень.

Витамин B_2

Витамин B_2 относится к флавинам — естественным пигментам овощей, картофеля, молока и др. Чистый витамин B_2 представляет собой оранжево-желтый порошок горького вкуса, трудно растворимый в воде, легко разрушающийся на свету, У человека B_2 может синтезироваться микрофлорой кишечника.

Физиологическое значение. B_2 — составная часть флавопротеидов. Витамин B_2, присутствующий в органах, на 807о состоит из флавопротеидов. Поступая с пищей, он подвергается в кишечной стенке, а также в печени и клетках крови, переводу в активно действующее вещество — коферменты. Эти коферменты являются постоянной частью дыхательных ферментоа Он также участвует в ферментативных системах, регулирующих процессы окисления и восстановления в ткани (дыхание и

его тренировка).

Важнейшее свойство B_2 — участие в процессах роста, поэтому его можно рассматривать как ростовой фактор. B_2 играет важную роль в белковом обмене, а также в обмене углеводов и жиров. Он способствует наиболее полному расщеплению углеводов. Преимущественно углеводное питание повышает потребность в витамине B_2.

В связи с темой правильного питания этот абзац играет огромное значение. Так как мы едим каши, то чтобы от них не возникали самые разнообразные расстройства, чтобы не было слизистых выделений из носа и вы не откашливались крахмалистой слизью, помните о витаминах группы В и сочетайте их с крахмалистой пищей. Только в этом случае все будет нормально.

При обильном жировом питании также резко возрастает потребность в нем. B_2 оказывает нормализующее влияние на функцию органов зрения. Он повышает темновую адаптацию, улучшает ночное зрение и повышает остроту зрения на цвет.

Суточная потребность 0,8 миллиграмма на 1000 килокалорий.

Важнейшие пищевые источники B_2: яйца, печень, гречневая и овсяная крупы, проросшие зерна.

Витамин PP

По своим физико-химическим свойствам PP представляет собой белые игольчатые кристаллы без запаха, кисловатого вкуса; весьма устойчив во внешней среде.

Физиологическое значение. PP входит в состав группы ферментов, переносящих водород, и таким образом участвует в реакции клеточного дыхания (дыхание и его тренировка) и во всех реакциях межуточного обмена.

Витамин PP оказывает влияние на работу органов пищеварения: нормализует секреторную и моторную функции желудка (лицам с расстройством желудочной секреции и атонией желудка — на заметку), улучшает секрецию и состав сока поджелудочной железы (диабетикам — на заметку), нормализует функции печени: антитоксическую, пигментообра-зование, накопление гликогена.

Под влиянием PP в организме повышается использование растительных белков пищи.

Потребность в PP 6,6 миллиграмма на 1000 килокалорий пищи.

Много витамина PP в гречке, горохе, мясе, проросшем зерне и пивных дрожжах.

Витамин B_3

В чистом виде B_3 представляет собой жидкость желтого цвета, хорошо растворимую в воде. Устойчив к свету, кислороду воздуха, стабилен в нейтральном растворе.

Физиологическое значение. Оно очень многообразное. Укажем на основное: регулирует функцию нервной системы и нервно-питательных процессов, расстройство которых влечет за собой появление дерматита и других нарушений.

B_3 связан с функцией щитовидной железы, ее тироксин необходим для синтеза коэнзима А из витамин B_3. Влияет на функцию надпочечников, при недостатке отмечается нарушение синтеза глико-кортикоидов.

Потребность 5—10 миллиграммов в сутки, помимо того, что синтезируется микрофлорой в кишечнике

Источники витамина B_3: пивные дрожжи, яйца, проросшее зерно.

Витамин B_6

Он представляет собой бесцветные кристаллы, хорошо растворимые в воде. До 50% витамина B_6 теряется при стерилизации молока и обработке его с помощью ионитных смол.

Физиологическое значение. Он принимает участие в обмене веществ, особенно в обмене белков и построении ферментов.

Витамин B_6 играет большую роль в обмене жиров. При лечении дерматитов отмечен лучший терапевтический эффект от совместного применения B_g и ненасыщенных жирных кислот.

Недостаток B_6 в рационе способствует жировой инфильтрации печени. Исследования, проведенные на обезьянах, длительное время получавших рацион с недостаточным содержанием B_6, выявили развитие у них выраженного атеросклероза с преимущественным поражением коронарных сосудов.

B_6 играет большое значение в кроветворении.

Он также влияет на кислотообразующие функции желудочных желез. Высокий уровень B_g в питании способствует повышению кислотности и желудочной секреции (страдающим пониженной кислотностью — на заметку).

Суточная потребность 1,5—3 миллиграмма. Повышена потребность в нем у беременных, а также у

пожилых людей при прогрессировании процессов старения.

Высоко содержание его в пивных дрожжах, печени, твороге, картофеле, гречке, горохе, капусте.

Витамин Н

В чистом виде витамин Н (биотин) представляет собой кристаллы игольчатой формы, хорошо растворимые в воде и устойчивые к нагреванию, кислороду воздуха и действию щелочей и кислот.

Физиологическое значение. По-видимому, оказывает регулирующее влияние на нервную систему, в том числе на нервно-трофическую функцию. Имеются данные об участии биотина в жировом обмене.

Содержащийся в яичном белке альбумин ави-дан обладает способностью вступать в кишечнике в прочную связь с витамином Н, образуя трудно-расщепляемое соединение. Такая связанная форма биотина не используется организмом и не проявляет витаминного действия. Таким образом, токсикоз, возникающий при введении больших количеств сырого яичного белка, служит проявлением Н-витаминной недостаточности.

Суточная потребность в витамине Н определена в количестве 0,15—0,3 миллиграмма. Удовлетворяется не только за счет поступления витамина Н в составе пищи, но и, в частности, за счет биосинтеза кишечной микрофлорой.

Источники витамина Н: яйца, крупа овсяная, горох.

Витамин Вс, или B_5

Он находится в листьях растений, с чем и связано его название. В чистом виде представляет собой пластинчатые кристаллы оранжево-желтого цвета, плохо растворимые в воде и не устойчивые к нагреванию и действию света.

Физиологическое значение. Витамин Вс, как и витамин B_{12}, оказывает влияние на синтез нуклеиновых кислот, пуринов, некоторых аминокислот, а также холина.

Вместе с витамином $B_{.г}$ находится в хромосомах и служит важным фактором размножения клеток. Вс стимулирует и регулирует кроветворение, способствует увеличению числа лейкоцитов. Под его влиянием снижается содержание холестерина в сыворотке крови.

Суточная потребность в витамине ориентировочно 200 микрограммов. Невысокое содержание Вс в продуктах питания и крайняя его неустойчивость при тепловой обработке существенно затрудняют удовлетворение потребности в нем. Недостающее количество дополняется за счет синтеза микрофлорой кишечника.

Содержат витамин Вс пивные дрожжи, печень, петрушка (зелень), салат, лук-перо.

Витамин B_{12}

В чистом виде это красное кристаллическое вещество в виде игл или призм без вкуса и запаха. Теряет свою активность под действием света.

Физиологическое значение. Основное значение $B_п$ — в его антианемическом действии, к тому же он существенно влияет на процессы обмена веществ — белков, синтез аминокислот, нуклеиновых кислот, пуринов.

У детей B_{12} стимулирует рост и вызывает улучшение их общего состояния (родителям и детям — на заметку).

Невозможность использования в организме $B_{,2}$ возникает в результате атрофии железистых клеток дна желудка, продуцирующих гастромукопротеин, который является обязательным компонентом, обеспечивающим усвоение этого витамина организмом. Глистные инвазии могут полностью его захватить и лишить организм витамина B_{12}.

Суточная потребность в B_{12} 3 микрограмма. Как утверждают некоторые медики, содержится он только в животных продуктах: печени, скумбрии, сардинах, сельди атлантической, нежирном твороге, курятине, говядине, яйцах. Натуропаты же считают, что он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника. В этом случае удовлетворение в витамине B_{12} происходит за счет синтеза его кишечной микрофлорой из кобальта, поступающего с пищей.

Помните следующее: при потреблении белого хлеба, в котором мало клетчатки, необходимой для нормального существования микрофлоры, но зато имеются дрожжи пекарские, синтез витамина B_{12} будет нарушен. В итоге вы получите такую картину, как при питании только растительной пищей и хлебом. В растениях B_{12} нет, и микрофлора выработать тоже не может — дрожжи его раз'рушают. В результате получите не оздоровление, а малокровие и нарушения в нервной системе. Это одна из ошибок вегетарианцев. Дрожжевой хлеб замените пресным или, что гораздо лучше, цельными крупами.

Витамины группы «В» определяют общее состояние здоровья. Если они поступают в достаточном

количестве, то человеческий организм может жить без животных белков, что особенно важно при аллергиях. Когда же их не хватает, остальные витамины теряют большую часть своего значения и действия.

Полное снабжение витаминами группы «В» обеспечивается приемом пищи, в состав которой входят зеленолистные растения, цельное зерно, проросшее зерно, пивные дрожжи, орехи.

Витамин С

В чистом виде это белое кристаллическое вещество кислого вкуса, без запаха, хорошо растворимое в воде

Основное количество (до 70%) витамина С в растениях представлено в виде аскорбигена, который является связанной формой витамина С, наиболее устойчивой к окислению. Возможно, наличием аскорбигена можно объяснить стойкую витаминную активность плодов и овощей.

Хотя витамин С входит в группу водорастворимых витаминов, он обладает тремя индивидуальными особенностями, существенно выделяющими его из этой группы:

отсутствие в биологическом действии витамина С коферментных функций, т. е. отсутствие ферментной системы, в которую витамин С входил бы в качестве специфического, целенаправленного, структурного компонента данного кофермента;

витамин С постоянно входит в белковую часть ферментных систем (апофермент) и таким образом участвует в синтезе белковой части всех ферментов, чем и объясняется широкий спектр его биологического действия;

неспособность эндогенного синтеза витамина С в организме человека.

Физиологическое значение. Биологическая роль витамина С в организме в основном связана с окислительно-восстановительным действием.

Витамин С представляет особый интерес благодаря непосредственной связи с белковым обменом. При дефиците витамина С в организме снижается использование белка, а потребность в нем возрастает. Соответственно, при белковой недостаточности, в частности при недостатке животного белка, нарушается нормальное восстановление тканями дегидроаскорбиновой кислоты в витамине С и повышается потребность в витамине С.

Витамин С играет важную роль в поддержании нормального состояния стенок капилляров и сохранения их эластичности. При недостатке его наблюдается повышенная ломкость капилляров и склонность к кровоизлияниям Это хорошо видно при чистке зубок если появляется кровотечение, значит вы находитесь в состоянии незначительного дефицита витамина С

Высокий уровень витамина С в организме способствует наиболее полному созданию гликоген-ных запасов в печени и повышению ее антитоксической функции. Высоким содержанием и высокой потребностью в витамине С характеризуются эндокринные системы (гипофиз, гипоталамус, надпочечники и другие железы). Повышенной потребностью и высоким содержанием витамина С отличаются внутриклеточные мембранные системы. Наиболее богаты витамином С рибосомы и все другие органеллы и клеточные структуры, в которых происходит синтез белка.

Недостаток витамина С приводит к нарушению устойчивости организма не только к инфекциям, но и к действию некоторых токсинов. Витамин С обладает некоторым защитным свойством в отношении ряда токсических веществ: свинца, сероуглерода, анилина, нитрозаминов и других. Он оказывает блокирующее действие в отношении образования в организме токсических соединений.

Витамин С, как и витамин Е, обладает антиок-сидантными свойствами.

Суточная потребность в витамине С — 60—100 миллиграммов. У курящих людей витамин С усваивается крайне плохо, и даже при достаточном поступлении с пищей наблюдается его дефицит. Установлено, что выроженная микрофлора кишечника может разрушать витамин С в кишечнике до его поступления в кровь. Если пища хорошо обработана слюной во рту, то благодаря этому нет потерь витамина С

Наибольшее количество витамина С содержится в сухом шиповнике, черной смородине, землянике, капусте, укропе и петрушке (зелень).

Витамин Р (рутин)

Витамин Р объединяет группу биологически активных веществ — биофлаваноидов. В настоящее время их известно около 500, и все они являются продуктами растительного происхождения, в животных тканях эти вещества не обнаружены.

Биологические свойства витамина Р и витамина С имеют много общего, кроме того, отмечается

выраженный синергизм этих витаминов в проявлении биологического действия.

Физиологическое значение. Основная роль витамина P состоит в его капилляроукрепляющем действии и снижении проницаемости сосудистой стенки. Поэтому витамин P нормализует состояние капилляров и повышает их прочность.

Потребность точно не установлена, ориентировочно она составляет половинное количество по отношению к витамину C.

Источники витамина P: черная смородина, клюква, вишня, черешня, крыжовник.

Витамин N

Физиологическое значение. Он участвует в процессе биологического окисления. Из других свойств витамина N необходимо отметить его ростовые свойства и использование в пластических целях Для него характерно антиокислительное действие по отношению к витаминам C и E. Также обладает выраженными защитными свойствами в отношении ряда токсических веществ, особенно в отношении солей тяжелых металлов (мышьяк, ртуть, свинец и др.). При этом образуются прочные водорастворимые соединения, легко выводимые с мочой. Витамин N предупреждает ожирение печени.

Потребность в витамине N — 0,5 миллиграмма в сутки. Находится в капусте, рисе, молоке.

Водорастворимые витамины содержатся в растительной пище и быстро усваиваются организмом.

ВИТАМИНОПОДОБНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Эти вещества обладают рядом свойств, присущих истинным витаминам, но не удовлетворяют всем требованиям, предъявляемым к ним.

Витамин $B_и$

Он благотворно влияет на функциональное состояние печени, ускоряет регенерацию печеночных клеток. Имеются данные о том, что оротова кислота (B_{13}) повышает плодовитость и улучшает развитие плода.

Суточная доза 0,5—1,5 грамма. Содержится в пивных дрожжах, печени, молочных продуктах.

Витамин $B_и$

Впервые выделен из ядер косточек абрикосов.

Физиологическое значение. Важнейшее и основное значение витамина B_{15} состоит в его липотропных свойствах и функции поставщика подвижных метильных групп.

Реальна перспектива применения B_{15} в спортивной практике. Он улучшает тканевое дыхание,

повышает использование кислорода в тканях и участвует в окислительных процессах, стимулируя их, в связи с чем используется при острых и хронических интоксикациях.

Суточная потребность не установлена.

Парааминбензойная кислота (ПАБК) — витамин Hj

Это бесцветные кристаллы, растворимые в воде.

Физиологическое значение. У животных под влиянием недостаточности этого витамина возникают нарушения пигментообразования (депигментация волос и др.), задержка роста, расстройство гормональной деятельности и другие.

Суточная потребность не установлена.

Холин — витамин B_4

Кристаллическое вещество белого цвета, хорошо растворимое в воде и алкоголе.

Физиологическое значение. Его важнейшая биологическая сторона действия — липотропные свойства. Липотропный эффект холина проявляется при участии его в синтезе фосфолипидов в печени: обеспечивает быстрое освобождение печени от жирных кислот. При его недостатке наступает жировая инфильтрация печени.

Холин оказывает влияние на процессы белкового и жирового обмена, обезвреживая ряд вредных для организма веществ (селен и др.). Очень эффективен в профилактике атеросклероза.

Потребность точно не установлена, считают от 0,5 до 3 граммов.

Содержится в печени, яйцах, овсяной крупе, рисе, твороге.

Инозит — витамин B_g

Инозит обладает выраженным липотропным и седативным свойствами, а также оказывает стимулирующее действие на моторную функцию пищеварительного аппарата.

Потребность — 1—1,5 грамма в сутки.

Содержится в дынях, капусте, моркови, картофеле, свекле, помидорах, клубнике, особенно много в проросшей пшенице.

Карнитин — витамин $B_т$

Карнитин необходим для нормальной функции мышц и поддержания их оптимального физиологического состояния.

Суточная потребность не установлена. Основными источниками считаются мясные продукты.

Витамин U

Витамин U способствует заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки. При этом нормализуется функция желудка, он оказывает благоприятное влияние на слизистую оболочку желудка, стимулируются процессы регенерации ее клеток. Применяется при хроническом гастрите. При длительном применении (в течение нескольких месяцев) он не оказывает отрицательного влияния на состояние печени (ее ожирение), в отличие от метионина.

Длительная тепловая обработка приводит к полной потере витамина U.

Содержится в капусте, свекле, петрушке.

ВРЕД ИСКУССТВЕННЫХ ВИТАМИНОВ

Из изложенного о витаминах становится вполне очевидно, что их активность во многом зависит от белкового носителя. Без этой второй по* они неэффективны и вообще в процессе получения искусственным путем из органической формы переводятся в кристаллическую, которая по своей сути уже неорганическая и в таком виде не усвается организмом. Многие в этом убедились на собственном опыте: при приеме различных поливитаминных препаратов («Ундевит», «Декамевит» и др.) моча окрашивается цветом этих «витаминов» и имеет характерный запах (опять-таки этих же «витаминов»). При таком «оздоровлении» человек перегружает печень и почки неорганикой, нарушая необходимый баланс в организме, внося в него вместо упорядоченных структур хаос

Если мы потребляем больше, чем нам необходимо, природных витаминов, то наш естественный трофостат — бактерии разрушают и выводят лишнее. Вообще, передозировку витаминов в натуральной пище сделать весьма трудно, а в искусственном режиме весьма просто. Я лично знаю случай, когда ребенок съел пачку таких «витаминов» и умер.

В качестве примера вредного действия больших доз искусственных витаминов я приведу отрывок статьи из журнала «Здоровье»:

«За витамином С прочно закрепилась репутация безвредного препарата. Однако в последние годы врачи все чаще стали наблюдать у людей побочные реакции, вызванные чрезмерными дозами витамина С.

Ведь многие пытаются предупреждать или лечить с его помощью острые респираторные вирусные заболевания, грипп и некоторые другие болезни. И принимают по своему усмотрению витамин С в дозе 4—6 и даже 10 граммов в сутки (!) при норме около 100 миллиграмм.

Вообще, ученые различных стран солидарны в мнении, что прием витамина С не повышает устойчивости организма к простудам. Более того, чрезмерные дозы витамина С ухудшают течение некоторых инфекционно-аллергических заболеваний, и, в частности, ревматизма.

Наиболее опасным следствием максимальной дозы витамина С является повышенная свертываемость крови, в результате чего образуются тромбы.

Оказывая раздражающее действие на слизистую оболочку органов желудочно-кишечного тракта, избыточные дозы витамина С вызывают боль в подложечной области, изжогу, тошноту, рвоту, понос (большая миска салата из капусты, моркови, петрушки и так далее, содержащая кучу витамина С, ничего подобного не вызывает). Вот почему у любителей „витаминчиков" нередко обостряется течение гастрита с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки. Витамин С, повышая количество мочи, ускоряет образование в почках и мочевом пузыре камней из солей щавелевой и мочевой кислот.

Тех, кому делают инъекции витамина B_{12}, врачи, как правило, предупреждают, что не стоит принимать витамин С, поскольку он способен разрушать витамин B_{12}.

Больные, диабетом должны знать, что большие дозы витамина С угнетают выработку инсулина поджелудочной железой и повышают содержание сахара в моче и крови.

В самое последнее время установлено, что большие дозы витамина С тормозят скорость передачи нервно-мышечных импульсов, вследствие чего возникает повышенная мышечная усталость, нарушается скоординированность зрительных и двигательных реакций».

Вывод может быть только однозначным: употребляйте только натуральные витамины.

По медицинским источникам мной составлена приведенная здесь таблица, указывающая, по каким

симптомам можно определить, какого витамина (витаминов) не хватает, и подбором продуктов питания с обильным содержанием недостающих витаминов можно устранять нарушения.

Таблица 1

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ВИТАМИННОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Витамин	Признаки витаминной недостаточности
	Кожа
А*	Бледность и сухость кожи, ороговение волосяных фолликулов, образование угрей, склонность к гнойничковым поражениям
В-каротин	Экзема
D	Потливость
в$_2$	Сухость, синюшность губ и рубцы на них — хейлоз, трещины и корочки в углах рта — ангулярный стоматит, себорейный дерматит носогубных складок
РР	Сухость и бледность губ; эритема тыльной поверхности кистей рук и шеи, шелушение, гиперкератоз, пигментация
в$_3$	Дерматиты
в$_6$	Сухой себорейный дерматит, хейлоз, глоссит
н	Чешуйчатый дерматит
с	Цианоз губ, ушей, ногтей; бледность и сухость кожи

* Витамин А находится, в основном, в животной пище. Там, где упоминается о недостатке витамина А, следует читать о каротине, так как в нашем организме из каротина вырабатывается витамин А.

Таблица 1 (продолжение)

Витамин	Признаки витаминной недостаточности
	Волосы
А	Сухость и тусклость волос
Вз	Обесцвечивание волос
Н	Облысение
С	Ороговение волосяных фолликулов с единичным петихиями
	Ногти
А	Ломкость и исчерченность ногтей
	Глаза
А	Конъюнктивит и блефарит, единичные бляшки
	Бито, светобоязнь, ночная слепота
в,	Светобоязнь, конъкжтивит и блефарит
в$_6$	Конъюнктивит
	Язык
в$_2$	Сухой ярко-красный
РР	Обложенный, отечный, бороздчатый или сухой, ярко-красный, болезненный, с трещинами
	Кости и зубы
D	Деформация грудной клетки и позвоночника, крошащиеся зубы

	Дыхательная система
А	Склонность к ринитам, бронхитам, пневмонии
D	Склонность к заболеваниям дыхательных путей
в,	Одышка

Таблица 1 (продолжение)

Витамин	Признаки витаминной недостаточности
	Кровь
К	Ухудшается свертываемость крови
в$_2$	Снижение содержания лейкоцитов; нарушения в функционировании капилляров — снижение их тонуса
в$_3$	Анемия
с	Кровоточивость десен при присосе губами или чистке зубов
	Пищеварительная система
А	Из-за перерождения слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта могут быть: диспептические расстройства, нарушения желудочной секреции, склонность к гастритам, колитам
\	Недостаточная функция органов пищеварения, особенно угнетение желудочной секреции и деятельности печени
РР	Нарушения со стороны кишечника — стойкий непрекращающийся понос
в$_3$	Изъязвления в кишечнике, ожирение печени
в,	Цирроз печени, возникновение в ней некротических очагов
в,	Запор, потеря аппетита
	Нервная система
в,	Быстрая психическая утомляемость; поражение периферических нервов конечностей, главным образом нижних

Таблица 1 (продолжение)

Витамин	Признаки витаминной недостаточности
РР	Неврастенический синдром (раздражительность, бессонница, подавленность, заторможенность); нервно-мышечные боли
Вз	Нарушения со стороны нервной системы (судороги, паралич, парезы и др.); расстройство нервной трофики
в$_6$	Нервно-психические расстройства: депрессия, психические реакции, раздражительность, бессонница и др.
С	При раскрытой форме авитаминоза развиваются следующие патологические состояния: атеросклероз, невроз, стрессы
в$_4$	Нарушается обмен жиров в нервной ткани, печени, почках, сердечной мышце. Холино-вая недостаточность вызывает выраженную склонность к росту опухолей
	Почки

A	Перерождение эпителия в почке и в мочевы-водящих путях Отсюда пиелиты, уретриты, циститы
	Общее состояние
D	Общая слабость, раздражительность
E	Мышечная слабость
P	Общая слабость
в,	Быстрая психическая и физическая утомляемость, мышечная слабость, утомляемость при ходьбе; при пальпации болезненность икроножных мышц

Таблица 1 (окончание)

ЭНЗИМЫ

Энзимы — сложные органические вещества, которые образуются в живой клетке и играют важную роль катализатора всех процессов, происходящих в организме. Они имеют белковую природу, но состоят из двух компонентов: белкового носителя (апоэнзим) и активной части энзима, имеющей небелковую природу (коэнзим). В активную часть входят, железо, марганец, кальций, медь, цинк, а также некоторые витамины. Коэнзим становится активным тогда, когда соединяется с носителем — главной массой энзима.

Будучи белковыми веществами, энзимы при нагревании до 54 "С необратимо коагулируют (сворачиваются) и теряют свои каталитические действия. Также они легко разрушаются под действием кислорода и света. Все процессы обмена веществ белковый, углеводный, жировой, витаминный, минеральный — протекают при содействии энзимов. При нормальном атмосферном давлении и температуре 37 "С в живом организме эти процессы протекают быстро, сберегая большое количество энергии.

Витамин	Признаки витаминной недостаточности
	Половая функция
A	Перерождение и ороговение эпителия в матке и влагалище
р-каротин	Ослабление деятельности половых гормонов
E	Ухудшение половой функции
	Преждевременная старость
р-каротин	Преждевременная старость, опухоли
$в_6$	Интенсивное развитие процессов старения

Установлено, что существует родственная связь между энзимами, гормонами и витаминами. Известно, что авитаминозы и болезни, вызванные неправильной внутренней секрецией, объясняются нарушением энзимных процессов организма.

С сырой пищей 60—80% энзимов достигают тонких кишок без изменений. Но чтобы проникнуть через стенку кишечника, они распадаются на эпоэнзимы и коэнзимы и после попадания в кровь снова соединяются, активизируя жизненные процессы.

Витамин Е, которым насыщена свежая растительная пища, играет роль защитного фактора энзимов.

Как уже указывалось, индуцированный автолиз возможен при самом активном участии энзимов, что значительно облегчает работу пищеварительных желез. Когда энзимы употребляются в большом количестве, в кишечнике высвобождается кислород. Богатый кислородом слой необходим для развития здоровой кишечной бактериальной флоры, он также препятствует развитию болезнетворных бацилл.

У людей, которые питаются вареной и консервированной пищей, часто наблюдается недостаток энзимов в крови и в межклеточной жидкости, жизненные процессы протекают вяло, натужно. При питании сырой растительной пищей жизненные процессы, наоборот, протекают усиленно и экономично, в крови много энзимов.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Пища, не содержащая минеральных солей, хотя бы она во всем остальном удовлетворяла условиям питания, ведет к медленной голодной смерти, потому что обеднение тела солями неминуемо ведет к расстройству питания.

Ф. Ф. Эрисман

Важность минеральных солей подтвердили исследования Форстера еще в 1879 году. Он кормил собак мясом, из которого извлечены соли, и установил, что они погибают быстрее, чем животные, находящиеся на полном голодании.

Физиологическое значение минеральных элементов определяется их участием:

1) в структуре и функциях большинства ферментативных систем и процессов, протекающих в организме;

2) в пластических процессах и построении тканей организма, особенно костной ткани, где фосфор и кальций являются основными структурными компонентами;

3) в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме;

4) в поддержании нормального солевого состава крови и участии в структуре формирующих ее элементов;

5) в нормализации водно-солевого обмена.

Особая роль принадлежит минеральным веществам в поддержании в организме кислотно-щелочного равновесия (КЩР): оно необходимо для обеспечения постоянства внутренней среды организма.

КЩР обеспечивает необходимую концентрацию водородных ионов в клетках и тканях, межтканевых и межклеточных жидкостях и сообщает им осмотические свойства, необходимые для нормального течения процессов обмена.

На поддержание КЩР огромное влияние оказывает характер питания. Причем питание по-разному влияет на КЩР в зависимости от возраста. Исследования, проведенные в институте геронтологии АМН СССР (Ю. Г. Григоров, Л. Л. Синеок и др., 1978), подтвердили влияние возрастных особенностей и характера питания на систему КЩР. Они показали, что фактором, способствующим развитию ацидоза (сдвига внутренней среды организма в кислую сторону), служит преимущественное потребление животных жиров и белков, причем у пожилых людей эти явления выражены в наибольшей степени. Введение углеводов вызывает сдвиги КЩР в сторону метаболического алкалоза (щелочную, сторону).

Изучение минерального состава пищевых продуктов показало, что одни из них характеризуются преобладанием в составе минеральных элементов, вызывающих в организме электроположительные (катионы), другие — преимущественно электроотрицательные (анионы) сдвиги. Отсюда пищевые продукты, богатые катионами, имеют щелочную ориентацию, а пищевые продукты, богатые анионами — кислую:

Щелочные (катионы)

Кальций (Ca) Магний (Mg) Калий (К) Натрий (Na)

Кислотные (анионы)

Фосфор (Р) Сера (S) Хлор (C1)

Учитывая важность поддержания в организме КЩР и влияние на него кислотообразующих и щелочеобразующих веществ пищи, все минеральные вещества пищевых продуктов разделили на вещества щелочного и кислого действия.

В процессе тщательных научных исследований оказалось, что главным источником минеральных элементов является растительная пища — фрукты и особенно овощи. Причем в свежих овощах и фруктах они находятся в самой активной форме и легко усваиваются организмом.

Зерновые и бобовые при распаде в желудочно-кишечном тракте — это продукты со слабокислой реакцией, но зато они предоставляют много ценных питательных элементов и не образуют вредных шлаков при метаболизме, как продукты животного происхождения.

Продукты животного происхождения — мясо, рыба, брынза, масло и другие, за исключением полноценного свежего молока — это продукты с сильно кислой реакцией. Подобный эффект дают белый хлеб, мучные изделия из белой муки, полированный рис, рафинированный сахар и другие, похожие на них, или сделанные из сырья.

Чтобы не перегружать объем книги информацией о минеральных элементах, укажем биологическую роль важнейших из них с позиции правильного питания.

Для удовлетворения практического спроса читателей мной на основании работ Уокера и Поупа составлена таблица с указанием кислотности и Щелочности продуктов (табл. 2).

Таблица 2

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОДУКТОВ ПО СТЕПЕНИ ЗАКИСЛЕНИЯ И ОЩЕЛАЧИВАНИЯ ОРГАНИЗМА*

Продукты	Закисление	Ощелачивание
Абрикосы сушеные	—	0000
Свекла свежая	—	0000
Морковь	—	0000
Сельдерей	—	0000
Огурцы свежие	—	0000
Инжир сушеный	—	0000
Латук	—	0000
Ягоды	—	0000
Абрикосы свежие	—	000
Бобы свежие	—	000
Капуста	—	000
Капуста цветная	—	000
Дыня	—	000
Смородина	—	000
Одуванчик (зелень)	—	000
Фрукты (почти все)	—	000
Сок лимонный натуральный	—	000
Пастернак	—	000
Сок апельсиновый натуральный	—.	000
Сливы сушеные	—	000
Овсянка	—	000
Молоко цельное	—	000
Лук	—	000
Виноград	—	00
Сок виноградный натуральный	—	00
Вишня	—	00
Капуста краснокочанная	—	00

* 0 — слабое закисление или ощелачивание; 00 — среднее; 000 — сильное; 0000 — очень сильное.

Таблица 2 (продолжение)

Продукты	Закисление	Ощелачивание
Яблоки свежие, сушеные	—	00
Миндаль	—	0
Клюква	—	0
Сало свиное*	—	0
Раки	0000	—
Яйца (белок)	0000	—
Дичь	00000	—
фрукты вареные с сахаром**	00000	—
Яйца в целом	000	—
Сок виноградный подслащенный	000	--
Палтус	000	—
Сок лимонный	000	—
подслащенный		

Печень говяжья	000	—
Цыплята	000	—
Бобы запеченные	000	—
Бекон тощий	00	—
Крупа ячневая	00	—
Говядина	00	—
Хлеб черный	00	—
Сыр твердый	00	—
Мука	00	—
Крахмал	00	—
Рыба	00-000	—
Ветчина постная свежая	00	—
Мамалыга и кукурузные хлопья	00	—
Барашек	00	—

* Использование сала при приготовлении пищи делает продукты более кислыми.

** Добавка сахара к фруктам или сокам закисляет их.

Таблица 2 (окончание)

Продукты	Закисление	Ощелачивание
Баранина (в среднем)	00	—
Сливы маринованные	00	—
Сыр мягкий	0	—
Бобы сушеные	0	—
Ячмень	0	—
Бекон жирный	0	—

Кальций

Среди элементов, которые входят в состав нашего тела, кальций занимает 5-е место после четырех главных элементов: углерода, кислорода, водорода и азота, а среди металлов, которые образуют основания (щелочи), — первое место.

В организме содержится в норме около 1200 граммов кальция, 99% этого количества сосредоточено в костях. Минеральный компонент костной ткани находится в состоянии постоянного обновления — протекают два процесса: рассасывание костного вещества с выходом освобожденного кальция и фосфора в кровоток и отложение фосфорно-кальциевых солей в костной ткани. У растущих детей скелет полностью обновляется за 1—2 года, у взрослых — за 10—12 лет.

У взрослого человека за сутки из костной ткани выводится до 700 миллиграммов кальция и столько же откладывается вновь. Костная ткань, помимо опорной функции, играет роль депо кальция и фосфора, откуда организм извлекает их при недостатке поступления с пищей. Например, при падении атмосферного давления организму для сохранения равновесия требуется больше, чем обычно, кальция. Если его запасов в крови нет, то он усиленно извлекается из костей. Когда процесс выходит за пределы нормы, развивается патология, чаще у пожилых, и они говорят: «Ох, как кости болят! Это к плохой погоде...»

Кальций также нейтрализует вредные кислоты. Чем меньше в пище продуктов, дающих кислую реакцию крови (мяса, сыра, изделий из белой муки, рафинированного сахара и животных жиров), тем меньше потребность в кальции, тем лучше состояние костей и зубов (тем, кто страдает разрушением зубов, на заметку).

Кальций выполняет важную роль как составная часть клеточного ядра. Важная роль принадлежит кальцию в осуществлении межклеточных связей и упорядоченного слипания при тканеобразовании. Московский профессор А. Маленков установил, что устойчивость организма к злокачественным образованиям зависит от силы сцепления клеток.

Ученые заметили еще две особенности, связанные с кальцием. Хороший резерв кальция в молодые годы долгие годы поддерживает организм в здоровом, моложавом состоянии. Чем выше концентрация кальция в сыворотке крови, тем больше у больного шансов выздороветь.

На усвоение кальция отрицательно влияет избыток в пище фосфора, магния и калия. Отрицательно влияет на усвоение кальция избыток или недостаток жира. При избытке жира кальций выходит из организма в виде кальциевых мыл.

Некоторые кислоты (инозитфосфорная, щавелевая) образуют с кальцием прочные нерастворимые соединения, которые не усваиваются организмом. В частности, кальций хлеба, пшеницы, овса и других злаковых продуктов, содержащих значительное количество инозитфосфорной кислоты, плохо усваивается. А так как основной продукт у нас хлеб и изделия из муки, то неудивительно поголовное «страдание зубами». Не усваивается кальций из щавеля и шпината.

Оптимальное усвоение кальция происходит при соотношении кальция и фосфора 1: 1,3 (по другим данным, 1: 1 и 1: 1,7) и соотношения кальция и магния 1: 0,5.

Суточная норма кальция 800 миллиграммов (по другим данным, 1,4 грамма). Эксперты ВОЗ физиологическую потребность в кальции определили 400— 500 миллиграммов в сутки.

В дополнение приведу интересные данные из статьи В. Н. Федина «Чего нам не хватает?»:

«На II Международном конгрессе по изучению влияния условий жизни и работы на здоровье врачи с удивлением констатировали, что населению Европы, Северной Америки и фкеании мало 900 миллиграммов кальция в день (70— 90% его они получали с молоком и молочными продуктами, т. е., по современным представлениям, в самой усвояемой форме!). В Италии и Аргентине хватает 650—800 миллиграммов кальция (50—70% из молочных продуктов), а японцы, большинство индусов, жители Чили, ЮАР, Турции живут на 300—350 миллиграммов кальция в сутки, причем молока в их рационе всего 10—30%, остальное — злаки, плоды, орехи, рыба. У этих народов ниже выведение из организма неиспользуемого кальция и выше уровень его усвоения».

Оказывается, многое зависит от продуктов. Как уже указывалось, должны соблюдаться следующие условия: на 1 ион кальция в плазме крови должно приходиться 2 иона калия (1: 2); фосфора с едой должно поступать 1: 1,5; магния 1: 0,5. (В молоке пастеризованном кальция и фосфора — 1: 0,7; кальция и магния — 1: 0,1; кальция и калия — 1:1. Кроме того, необходимы многие другие элементы, а также витамины, органические кислоты, что исчезает в молоке при пастеризации.)

Итак, мы знаем, что отрицательно влияет на усвоение кальция организмом, а также знаем продукты, наилучшие для удовлетворения потребности организма в кальции. Что еще можно предпринять, чтобы кальций усваивался полнее, ведь 70— 80% его, поступающего с пищей, выводится с калом, а с мочой еще 150—350 миллиграммов.

1. Перенос кальция внутрь организма через кишечную стенку сопряжен с затратой энергии. Для этого необходимо насыщать организм кислородом и легкоперевариваемыми углеводами.

2. Обеспечить организм витамином D и иметь здоровые почки. В почках образуется из витамина D вещество, которое транспортирует кальций в тонком кишечнике.

3. Оздоровить слизистую тонкого кишечника, употребляя пищу с достаточным количеством каротина. В противном случае перерожденная слизистая его не в состоянии усвоить.

4. Всасыванию кальция способствуют белки пищи, лимонная кислота и лактоза. Аминокислоты белков образуют с кальцием хорошо растворимые и легко всасывающиеся комплексы. Аналогичен механизм действия лимонной кислоты. Лактоза, подвергаясь сбраживанию, поддерживает в кишечнике низкие значения pH, что препятствует образованию нерастворимых фосфорнокальциевых солей.

Итак, пользуйтесь приведенной таблицей, в которой даны сведения о содержании кальция в пищевых продуктах для построения здорового тела и особенно зубов (табл. 3).

Таблица 3

ПРОДУКТЫ С НАИБОЛЕЕ УДАЧНЫМ СООТНОШЕНИЕМ КАЛЬЦИЯ, ФОСФОРА, МАГНИЯ И КАЛИЯ

Продукт	Содержание на 100 граммов съедобной продукции				Соотношение		
	Ca	P	Mg	K	Ca:P	Ca: Mg	Ca:K
Хлеб ржаной простой	21	174	57	227	1:8,2	1:3	1:10

Хлеб пшеничный 2-го сорта	23	131	51	208	1:7	1:2,8	1:9
Пшено	п	233	83	211	1:9	1:3	1:8
Рис*	24	97	26	54	1:4	1:1	1:2
Гречка (ядрица)	55	298	78	218	1:5,4	1:1,4	1:4
Горох*	115	329	107	873	1:2,9	1:0,9	1:7
Творог жирный***	150	216	23	112	1:1,4	1:0,1	1:0,7
Свинина мясная	8	170	27	316	1:21	1:3	1:39
Яйца куриные*	55	215	12	140	1:4	1:0,2	1:25
Картофель	10	58	23	568	1:6	1:2	1:56
Капуста**	48	31	16	185	1:0,7	1:0,3	1:4
Огурцы*	23	42	14	141	1:1,8	1:0,6	1:6
Томаты	14	26	20	290	1:1,8	1:1,4	1:20
Яблоки	16	11	9	248	1:0,7	1:0,6	1:15
Сельдерей*	63	27	33	393	1:0,4	1:0,5	1:6
Морковь**	51	55	38	200	1:1	1:0,7	1:4
Орехи грецкие*	124	564	198	664	1:4	1:1	1:5
Фасоль*	150	541	103	1100	1:3,6	1:0,7	1:7
Свекла**	37	43	43	288	1:1	1:1	1:7
Фундук***	170	229	172	717	1:1,3	1:1	1:4
Лук-порей**	31	58	14	175	1:1,8	1:0,4	1:5
Салат*	77	34	40	220	1:0,4	1:0,5	1:29

* Подходящий продукт. ** Очень хороший. *** Превосходный.

Магний

В организме взрослого человека содержится 25 граммов магния. Он входит в состав дифференцированных высших тканей, максимальное его количество содержится в мозге, тимусе, надпочечниках, половых железах, красных кровяных тельцах, мышцах Концентрация магния в клетках в 3—15 раз выше, чем во внеклеточной среде. Магний и калий являются преобладающими катионами в клетке. При участии магния происходит расслабление мышц, он обладает сосудорасширяющими свойствами, стимулирует перистальтику кишечника и повышает отделение желчи.

При недостатке магния в почках развиваются дегенеративные изменения и некротические явления, увеличивается содержание кальция в стенках крупных сосудов в сердечной и скелетной мышцах — они деревенеют, теряют эластичность. Людям, желающим развить гибкость, нужно коренным образом пересмотреть свою диету с учетом содержания в ней органического магния.

Зарубежные врачи отметили такой факт, что у людей, погибших от инфаркта миокарда, содержание магния в участке поражения было на 40/$_0$ ниже, чем в сердцах здоровых людей, ставших жертвами несчастных случаев.

При недостатке магния также возникают: аритмия, тахикардия (учащенное сердцебиение), головокружение, чувствительность к переменам погоды, быстрая утомляемость, бессонница, кошмарные сны, тяжелое пробуждение. Последнее объясняется тем, что в норме рано утром надпочечники выделяют большое количество гормонов, благодаря чему человек сохраняет бодрость в течение дня. При дефиците магния такой пик приходится на вечер и сопровождается приливом запоздалой бодрости, а утром человек чувствует себя разбитым. (Не в этом ли секрет деления на «сов» и «жаворонков»?)

Повышенным содержанием магния отличаются зеленые листовые культуры, потому что в хлорофилле он играет такую же роль, что железо в гемоглобине.

Итак, самые хорошие источники магния: овощи, фрукты, зерновые.

Суточная потребность в магнии 400 миллиграммов.

Калий и натрий

Биогенные элементы калий и натрий играют важную роль. Так, калий, которого в организме около 140 граммов, из них 98,5% находятся внутри клеток, влияет на внутриклеточный обмен и преобладает в клетках нервной и мышечной ткани, в красных кровяных тельцах. Натрий же господствует в кровяной плазме и межклеточных жидкостях. Оба элемента играют важную роль в поддержании нормального осмотического давления и участвуют в образовании протоплазмы. Они также входят в состав буферных систем, т. е. участвуют в поддержании КЩР.

Очень важен калий для деятельности мышц, особенно сердечных, он участвует также в образовании химических передатчиков импульса нервной системы к исполнительным органам.

Существует тесная связь между обменом веществ, воды и электролитов. Калий и натрий оказывают противоположное действие на обмен воды в организме: калий обладает мочегонным эффектом, а натрий задерживает воду (ионы натрия вызывают набухание коллоидов тканей). Богатая калием пища вызывает повышенное выделение натрия из организма вместе с водой, при этом растворяются вредные солевые излишки, образующиеся при обмене веществ. В то же время потребление в большом количестве натриевой пищи приводит к потере калия и консервации в организме продуктов метаболизма.

Наилучшее соотношение натрия к калию 1:20. При изменении этого соотношения в сторону натрия клеточное дыхание затрудняется и защитные силы организма ослабляются, созидательные процессы в теле замедляются. И наоборот, чем больше концентрация калия, тем интенсивнее жизненные процессы и тем лучше здоровье. Естественно, все должно быть в меру, иначе, избавившись от одних болячек, вы получите другие.

В начале перехода на правильное питание употребляйте много калиевой пищи, а месяца через 2—3 старайтесь придерживаться соотношения Na: К = 1: 20. В табл. 4 приведены соотношения натрия и калия в продуктах питания. Постарайтесь творчески использовать ее.

Суточная потребность в этих элементах — 3— 5 граммов.

Итак, мы с вами рассмотрели четыре минеральных элемента щелочного действия. Этими элементами богаты овощи, фрукты, молочные продукты.

Теперь рассмотрим три минеральных элемента кислотного действия. Эти элементы в значительном количестве представлены в продуктах животного происхождения (мясо, рыба, яйца и т. д.), а также в зерновых продуктах (хлеб, крупы, орехи, бобовые).

Таблица 4

СОДЕРЖАНИЕ НАТРИЯ И КАЛИЯ В НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТАХ И ИХ СООТНОШЕНИЕ

Продукт	Содержание на 100 граммов продукта		Соотношение
	Натрий	Калий	
Кабачки	2	238	1:119
Горошек зеленый	2	285	1:142
Горох	33	873	1:23
Картофель	28	568	1:20
Черешня	13	233	1:18
Огурцы	8	141	1:17
Апельсины	13	197	1:15
Капуста белокочанная	13	185	1:14
Лимоны	11	163	1:14
Смородина красная	21	275	1:13
Мандарины	12	155	1:13

Слива	18	214	1:12
Тыква	14	170	1:12
Груши	14	155	1:11
Малина	19	224	1:11
Смородина черная	32	372	1:11
Морковь	21	200	1:10
Абрикосы	30	305	1:10
Яблоки	26	248	1:9
Лук репчатый	18	175	1:9
Земляника	18	161	1:9
Помидоры	40	290	1:7
Пшено	28	211	1:7
Гречка, овес	33	218	1:6
Арбуз, свекла	16	64	1:4

Фосфор

В организме человека содержится 600—900 граммов фосфора, причем основная его часть сосредоточена в костях.

Фосфору принадлежит ведущая роль в деятельности центральной нервной системы. Обмен фосфорных соединений тесно связан с обменом веществ, в частности жиров и белков. Фосфор играет важную роль в обменных процессах, протекающих в мембранах внутриклеточных систем и мышцах (в том числе сердечной).

Не менее важна роль органических соединений фосфора в энергетическом обеспечении процессов жизнедеятельности. Макроэргические соединения фосфора — АТФ и креатинфосфат — аккумулируют энергию, которая затем может быть использована для механической (мышечные сокращения), электрической (проведение нервного импульса), химической (биосинтез различных соединений) и электрохимической (активный транспорт веществ через мембраны) работы.

Нет смысла перечислять все функции фосфора, так как его соединения являются самыми распространенными в организме компонентами, активно участвующими во всех обменных процессах.

Как нам уже известно, обменные процессы, в которых участвуют фосфор и кальций, тесно связаны между собой и нарушение одного обмена отражается на другом. Поэтому все, что касается усвоения кальция, относится в равной мере и к фосфору. Добавим, что наиболее крепкими кости остаются при соотношении Ca: P = 1: 1,7. Приблизительно такое соотношение в клубнике и грецких орехах.

Отсутствие в кишечнике человека фитазы делает невозможным всасывание фосфора фитиновой (инозитфосфорной) кислоты, в виде которой находится значительная часть фосфора, особенно в злаках. Отсюда всасывание органических соединений фосфора пищи зависит от их расщепляемости кишечными фосфатазами (название ферментов) и обычно составляет 40—70%.

Потребность в фосфоре содержится в пределах 400—1000 миллиграммов в сутки.

Продукты с высоким и благоприятным соотношением кальция и фосфора приведены в табл. 3.

Сера

Сера — необходимый структурный компонент некоторых аминокислот, также входит в состав инсулина и участвует в его образовании.

Источником серы являются преимущественно продукты животного происхождения.

Потребность ориентировочно 1 грамм в сутки.

Хлор

Физиологическое значение и биологическая роль хлора заключаются в его участии как регулятора осмотического давления в клетках и тканях, в нормализации водного обмена, а также в образовании соляной кислоты железами желудка.

Его потребность полностью удовлетворяется за счет обычных продуктов.

Вместе эти семь элементов входят в состав организма в большом количестве, поэтому их еще называют макроэлементами.

Микроэлементы

Микроэлементы — обширная группа химических веществ, которые присутствуют в организме человека в чрезвычайно низких концентрациях, но характеризуются выраженными биологическими свойствами. В теле человека и теплокровных животных найдено большинство элементов

периодической системы Д. И. Менделеева Физиологическая роль 76 из них уже установлена, изучение других продолжается. Микроэлементы накапливаются избирательно в следующих органах: цинк — в половых и поджелудочной железах, гипофизе; йод — в щитовидной железе; медь — в печени; никель — в поджелудочной железе; литий — в легких; стронций — в костях; хром — в гипофизе, там же — марганец. Описывать микроэлементы нет нужды, они подробно рассмотрены в специальной литературе. Я расскажу о главном — как пополнять ими организм.

Для нас главными источниками микроэлементов служат органические соединения, синтезируемые растениями. По современным данным, растения могут накапливать в среднем 21—23 элемента, причем 20 элементов у всех растений одни и те же, но в разных соотношениях Получается, что каждое растение дает нам один-два новых элемента Для удовлетворения потребности организма в микроэлементах нам было бы достаточно иметь в рационе 50—60 растений при условии, что мы знаем, что и где находится.

Чтобы полнее набирать норму микроэлементов, надо использовать в питании около 100 растений: чем больше их в меню, тем выше вероятность, что потребности будут удовлетворены, тем надежнее жизнеобеспечение, Так, ученые установили, что предки человека, чтобы насытиться, собирали около 100 растений. И в рационе горцев-долгожителей народная мудрость сохранила названия около 100 культурных и диких растений.

Есть несколько способов удовлетворить эту потребность. Опишем три из них, наиболее эффективные.

Первый способ. Наиболее простой и доступный способ пополнения микроэлементного состава организма — это питание по сезону. Так, ранней весной вы едите первую зелень: редис, земляную грушу, зелень одуванчика и так далее. В конце апреля—начале мая: клубнику, землянику, черешню, ранние огурцы а также целебные травы. Летом — помидоры, петрушку, укроп, яблоки, груши, вишни, абрикосы, сливы и так далее. Осенью — разнообразные корнеплоды, травы, бахчевые и так далее. Зимой питайтесь настоями высушенных трав, корнеплодами, сушеными фруктами, орехами, медом, проросшим зерном и так далее

Второй способ. Этот способ посложнее, однако намного эффективнее — это питание электролитами (учение лам из Тибета). Многие мои знакомые из Ростова-на-Дону, уже много лет пользующиеся данным способом, очень хорошо о нем отзываются, и мне он также очень понравился.

'Заключается он в следующем. Собирают все растения (но не ядовитые) — надземную их часть (80—100 видов) с участков 1,5—2 гектара в течение всего лунного месяца. Говорят, что все микроэлементы, которые есть в земле на участке (1,5—2 гектара), в течение лунного месяца поднимаются из земли в надземную часть растения. Из предыдущего мы знаем, что 20 элементов у всех растений одни и те же и только 1—3 сверх этого — разные. Собирая 80—100 видов трав, мы получаем все микроэлементы

Сбор обычно начинают с новолуния и собирают травы в одну сумку 3 дня; затем во вторую — 3 дня и так далее. Если вы пропустили третью тройку дней, то травы следует собирать в следующем лунном месяце в третью тройку дней (т. е. в те дни лунного месяца, которые вы пропустили). Собирают только те травы, на которые садится пчела Сбор из каждой сумки высушивают отдельно, затем ссыпают вместе и хорошенько перемешивают. Приготавливают 1 литр раствора следующим образом.

Взять 3 литра воды и кипятить ее примерно 45 минут. Затем остудить. Выбросить (черпаком) 1 литр верхней воды И 1 литр нижней. Для раствора взять среднюю часть — 1 литр.

По некоторым данным, верхняя и нижняя части воды имеют различные характеристики, и лучше их не использовать (в верхней имеются микроскопические примеси нефти, в нижней — осадки минеральных солей). В марлю высыпать 2 столовые ложки сухих трав и пролить через них 1 литр средней части воды (охлажденной). Пить ее можно с медом. Сухие травы можно использовать трижды: два раза для питья, третий раз для каши. Если же их залить кипятком, то полученный настой также можно пить, а можно использовать и для ванн.

Если в первые разы из травяной смеси с микроэлементами будут выходить водорастворимые витамины, то при заливании той же порции кипятком выйдут и жирорастворимые витамины.

Третий способ — это регулярное употребление цветочной пыльцы и других продуктов пчеловодства, богатых микроэлементами.

Пчелы, собирая мед, садятся на многие цветы. В пыльце растений особенно много микроэлементов и биологически активных веществ. Например, в меде содержатся следующие микроэлементы: алюминий, бор, железо, йод, калий, кальций, кремний, литий, магний, марганец, медь, свинец, натрий, никель, олово, осьмий, сера, титан, фосфор, хлор, хром, цинк.

В перге (перга — это пыльца, переработанная пчелами) имеются такие микроэлементьк барий, ванадий, вольфрам, железо, золото, иридий, кальций, кобальт, кремний, медь, магний, молибден, мышьяк, олово, палладий, платина, серебро, фосфор, хлор, хром, цинк, стронций.

Отметим, что большинство микроэлементов, содержащихся в продуктах пчеловодства, обнаружено в крови и других органах человека. Так, из 24 микроэлементов крови 22 входят в состав продуктов пчеловодства. Процесс кроветворения нарушается при недостаточном поступлении ванадия, железа, кобальта, меди, марганца, никеля и цинка. Мед, пыльца, перга ликвидируют анемию.

Выполнение указанных рекомендаций позволит вам стабильно сохранять высокий уровень здоровья

Ароматические вещества

В плодах, овощах и пряных травах содержатся ароматические вещества, которые придают им своеобразный вкус и аромат, характерный для каждого вида и сорта растения. В большинстве своем ароматические вещества сосредоточены в той части растения, которая была больше под солнцем и сильно окрашена. Они очень летучи (что говорит об их очень тонкой природе) и возбуждающе действуют на обоняние и вкус. Они естественным путем возбуждают аппетит, увеличивают выделение пищеварительных соков, дают мочегонный эффект и косвенно препятствуют развитию вредной микрофлоры в кишках.

Богаты ароматическими веществами (эфирными маслами) цитрусовые плоды и многие овощи — лук, чеснок, петрушка, редька, редис, укроп, сельдерей, горчица, хрен и другие. Они обладают дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Принятые в больших количествах — оказывают раздражающий эффект на почки, а также на слизистые оболочки желудка и кишечника. Выделяясь частично легкими, эти вещества усиливают отделение слизи и способствуют ее отходу.

Фитонциды

К фитонцидам относятся вещества, которые замедляют развитие или уничтожают вирусы, бактерии и низшие грибки. В растворенном виде они содержатся во многих овощах и фруктах. Пищеварительные соки не изменяют их, поэтому они оказывают воздействие на весь пищеварительный тракт в целом.

Фрукты, богатые фитонцидами, — апельсины, лимоны, мандарины, кизил, клюква, брусника, калина, клубника, некоторые сорта яблок (антоновские); овощи — лук, чеснок, морковь, хрен, пастернак, репа, красный перец, помидоры и др.

Бактерицидные и антисептические свойства овощей и фруктов проявляются наиболее сильно, если их есть в сыром виде.

Прием перечисленных овощей и фруктов способствует санации полости рта, а при ряде заболеваний — и всего желудочно-кишечного тракта.

Органические кислоты

Во многих плодах и овощах содержатся органические кислоты — яблочная, лимонная, щавелевая, бензойная и др. Органические кислоты способствуют «ощелачиванию» организма. Так как в их состав входит большое количество щелочных компонентов, кислоты в процессе превращений в организме окисляются до углекислоты и воды, оставляя в организме значительные запасы щелочных эквивалентов.

Они оказывают влияние на процессы пищеварения, являясь сильными возбудителями секреции поджелудочной железы и моторной функции кишечника.

В плодах содержатся главным образом яблочная, лимонная и винная кислоты. Во фруктах преобладает яблочная кислота, в ягодах — лимонная, в винограде — винная кислота. Небольшое количество винной кислоты содержится в красной смородине, крыжовнике, бруснике, землянике, сливах, абрикосах. В небольшом количестве в некоторых плодах обнаруживаются янтарная, муравьиная, салициловая, щавелевая и бензойная кислоты. Янтарная кислота содержится главным образом в незрелых плодах, крыжовнике, смородине, винограде; салициловая — в землянике, малине, вишне; муравьиная — в малине. Щавелевая кислота находится в значительном количестве в шпинате, щавеле, ревене, инжире. При оксалурии (заболевание, связанное с нарушением выведения щавелевой кислоты) эти овощи противопоказаны.

Щавелевая кислота образует неблагоприятные связи, способствующие нарушению обмена, особенно солевого. Она может образовываться в самом организме из углеводов, а также в процессе метаболизма оксалуровой кислоты. В некоторой степени источником щавелевой кислоты является свекла (100 миллиграммов в 100 граммах продукта). Многие плоды и ягоды способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, к их числу относятся яблоки, груши, айва, кизил, листья черной смородины, листья

винограда в виде настоя.

Бензойная кислота имеется в бруснике и клюкве, она обладает антисептическими свойствами.

Количество органических кислот определяет общую кислотность плодов или их сока.

Включение в пищевой рацион овощей и фруктов, богатых органическими кислотами (лимон, смородина, клюква, слива, рябина и т. д.), способствует нормальному пищеварению.

Дубильные вещества

Вяжущий, терпкий вкус некоторых плодов (хурма, айва, кизил, груши, рябина, терн и др.) зависит от присутствия в них дубильных веществ.

При замораживании количество этих веществ уменьшается, что делает плоды менее терпкими и вяжущими.

Противовоспалительное действие дубильных веществ на слизистую оболочку кишечника приводит к понижению его секреторной функции и в некоторой степени сопровождается антисептическим эффектом.

Из дубильных веществ наиболее изучен тонин, оказывающий благоприятное действие на кишечник при поносах. С этой целью плоды, богатые тонином (черника), лучше съедать натощак. Если же принимать их после еды, они окажут лишь незначительное действие, так как белковые вещества пищи, соединяясь с тонином, связывают его прежде, чем он достигнет стенок кишечника.

РАЗРУШЕНИЕ ПИЩИ

Бог дал нам пищу, а черт — кулинара. Пословица натуропатов

Теперь мы знаем значение и действие всевозможных веществ, входящих в состав пищи. Однако возникают законные вопросы: доходит ли все это богатство до усвоения нашим организмом, или что-то где-то и как-то теряется? Ответим на эти важнейшие вопросы.

Вода

При сушке растительной пищи или же при ее долгом хранении происходит значительная потеря воды. Уже после срыва растения начинается увядание и испарение воды Как известно, вода в растениях бывает в двух видах: свободном и связанном с коллоидами. Поэтому при обезвоживании фруктов и овощей изменяется строение веществ, связанных с водой, они оказываются безвозвратно потерянными для организма. Особенно это касается растительных коллоидов, способствующих поддержанию минеральных солей в растворенном состоянии.

При тепловой обработке вода теряет свою структуру — это уже хаос. Организм должен затратить собственную энергию на ее структуризацию. Самое главное заключается в том, что вода способна сохранять в себе также и информацию о растении. Растение же представляет собой сгусток информации, которая поступает в его структуры из окружающей среды. Что это за информация? В структурах растения и его водной среде «записывается» информация от солнца (день-ночь), времени года (интенсивность солнечной радиации), почвы, воздуха, магнитного поля, звезд, планет и т. д Потребляя сочные, полные этой информационной влаги овощи и фрукты, мы впитываем информацию о данном месте, о времени года и таким образом входим в резонанс с данной местностью, становимся максимально приспособленными к ней и даже получаем способность черпать здесь энергию. Именно в этом заключается механизм адаптации, акклиматизации.

При тепловой обработке вся информация стирается, но чаще всего извращается. В итоге теряется интимная связь с окружающим миром, мы становимся для него инородным телом. Противопоставив себя природе (вместо того, чтобы пользоваться ее мощью), мы быстро расходуем свои силы, не вписываясь в ее ритмы, и подвергаемся всевозможным болезням.

Поэтому твердо запомните — разрушая заложенную в воде информацию (термически, химически: сушка, солка, квашение, консервирование), извращая ее, мы тем самым уничтожаем основу жизни. С разрушением структуры воды теряется большая часть энергии, заключенной в этих структурах.

Белки

Белковые вещества сворачиваются при температуре 42—45 °С Сворачивание (коагуляция) означает, что жизненные связи между отдельными молекулами белка, между белком и остальными веществами (углеводами, минеральными веществами, витаминами и т. д.) разрываются. Белок, потерявший свою структуру, гораздо хуже переваривается (вспомните индуцированный автолиз).

В качестве представления разрушения белка разберем два наиболее типичных примера.

Молоко. При стерилизации в большой степени отмечаются некоторые изменения органических и биологических свойств молока: оно приобретает стойкий привкус кипяченого, повышается вязкость

(уничтожены коллоиды и свернулся белок), снижается содержание витаминов и других веществ.

Мясо. Предубойное состояние животных тесно связано с качеством и бактериальной осемененностью получаемого мяса. Опасность получения инфицированного мяса представляют не только животные с инфекционными заболеваниями, но и животные с любыми заболеваниями, а также переутомленные, ослабленные и истощенные.

Плохо обескровленное мясо всегда следует рассматривать как потенциально опасное в отношении массового бактериального осеменения.

Созревание мяса — это аутолитический процесс, включающий ряд химических, физико-химических и коллоидных превращений, развивающихся в мясе под влиянием ферментов самого мяса В процессе созревания аутолитическое изменение обусловливается длительностью действия ферментов гликолиза. При этом гликоген мышечной ткани после ряда промежуточных превращений (что, естественно, происходит при потере энергии) переходит в молочную кислоту, т. е., пока в клетках есть кислород и могут действовать ферменты, «выжигается» все энергетическое, продукты этого окисления наполняют клетки (при жизни они отводятся вместе с кровью) — происходит колоссальное зашлаковывание.

Убой — это стресс. Гормоны и другие вещества, выделенные в каждой клетке на эту стрессовую катастрофу, остаются здесь, распадаются, нашпиговывая каждую клетку страхом и ужасом, которое пережило животное в период агонии. Все это записывается в водных и тканевых структурах. То, что я постоянно подчеркиваю значимость информации, «записанной» на воде, не моя выдумка. В настоящее время успешно применяется метод лечения водой. Сначала определяется, чем болен человек, затем ему дают выпить особым способом обработанную воду, которая вступает во взаимодействие с болезнетворным очагом и разрушает его. Этот метод демонстрировался по телевидению. Автор этого метода подчеркнул, что информация записывается весьма прочно и долго держится. Ее можно уничтожить, прокипятив воду дважды в течение нескольких десятков минут.

Вспомните «наговоренную» воду. В итоге мы получаем от животных не только питательные вещества, но и кучу шлаков и печать агонии, оставшуюся в клетках. Растительные белки, свежий творог не содержат подобного.

Углеводы

Тепловая обработка моносахаридов разрушает их еще при температуре 65—80 С, разрывая их комплексную связь с минеральными веществами, витаминами и т. д. Они становятся, грубо говоря, «мертвыми углеводами».

Мед, если его довести до кипения, теряет часть своих витаминов. Нагревание меда выше 60 "С приводит к разрушению его ферментов, улетучиваются эфирные противомикробные вещества и образуются труднорастворимые соли. При этом мед теряет свой аромат и превращается в простую смесь Сахаров. При сильном нагревании распадается часть фруктозы и образуются муравьиная и левулиновая кислоты.

Очень интересные, но нежелательные изменения происходят с зерном при его помоле в муку. Чем тоньше помол зерна, тем в больший контакт приходят частицы крахмала с кислородом воздуха и окисляются при этом. Окисление означает расход энергии, которая теряется напрасно, так как происходит вне организма. Мука темнеет, ее начинают отбеливать, обогащать — это еще больше расходует энергетический потенциал муки и привносит в нее неорганические вещества, которые организмом не усваиваются и которые необходимо выводить, что опять-таки требует энергии.

Жиры

В основе порчи жиров лежат изменения, связанные с окислением, возникающие под влиянием различных физических, химических и биологических факторов (действие кислорода, температуры, света, ферментов и др.).

При окислении жиров образуются низкомолекулярные продукты разложения, альдегиды, кетоны, свободные кислоты и другие, которые воспринимаются как прогорклость жира (неприятный запах и вкус).

При перегревании, как и при окислении, в них образуются низкомолекулярные жирные кислоты, высокоактивные перекисные радикалы, гидроперекиси, эпоксиды и другие агрессивные вещества.

Существенные изменения возникают во фритюр-ном жире при приготовлении пирожков и других мучных изделий. Помимо образования агрессивных перекисей и эпоксидов снижается биологическая активность перегретых жиров. При перегревании жиров (200—250 С) теряется линолевая кислота (10—40% в зависимости от температуры и продолжительности нагрева), разрушаются фосфолипиды и

витамины.

Орехи и семечки содержат жир наивысшего качества, причем жир, естественно связанный с минеральными веществами, витаминами и другими элементами, К тому же в семечках и орехах жир прекрасно защищен от окисления и солнечного света.

Витамины

При продолжительном хранении происходит потеря витаминов. Шпинат после двухсуточного пребывания даже в тени теряет 80% витамина С.

Картофель после двухмесячного хранения теряет половину своего первоначального содержания витамина С, а после 4—6 месяцев — 2/3.

Рассеянный солнечный свет в течение 5—6 минут уничтожает до 64% витаминов в молоке!

Если овощи и нежные фрукты держать в воде, то в воду переходят содержащиеся в них витамины и соли. Так происходит с витаминами группы

В, особенно Bj, B_2 и РР.

При биохимическом способе квашения достигается частичное сохранение веществ и витамина

С. Но в результате ферментизации они разрушаются, а 50% из них переходит в жидкость.

Кислая капуста и другие квашения, приготовленные с меньшим количеством соли, имеют преимущество в отношении содержания витаминов и молочной кислоты.

При стерилизации консервов в герметически закрытых банках, благодаря ограниченному количеству воздуха, высокая температура наносит меньший вред Но и в этом случае витамины теряют свою активность

Высокая температура — от 50 до 100 °С — быстро разрушает витамины. Уже в первые минуты варки пищи витамины почти полностью разрушаются При варке и жарении картофеля теряется около 30% витамина С. Если картофель после двух месяцев хранения теряет половину первоначального содержания витаминов, а затем в процессе варки еще 30%, то спрашивается, что же там остается? Если картофель приправлен жиром или продолжительное время находится в воде, значительно разрушается и витамин А.

Жарение в жире разрушает витамин Е. При пастеризации молока в зависимости от продолжительности разрушается 25—40% витамина D, так необходимого нам.

Из этого следует, что в первую очередь и в наибольшем количестве разрушается витамин С, а организм нуждается в его постоянном притоке. Потеря витамина С уменьшает устойчивость к нагреванию и других витаминов, с ним связанных. Недостаток или полное отсутствие витамина С нарушает неисчислимое количество процессов, а также сложные соотношения остальными питательными веществами.

Энзимы

Первый дегенеративный процесс, когда растение сорвано — прекращение энзимных процессов. Как указывалось ранее, при нагревании до 54°С энзимы теряют свою активность. При этом из пищеварения исключается индуцированный автолиз, и организм сам выполняет двойную работу по перевариванию пищи, перенапрягая и изнашивая свой секреторный аппарат.

Минеральные элементы

Термическая обработка разрывает химические связи между минеральными элементами, с одной стороны, и белками, углеводами, жирами, ферментами и т. д — с другой. В итоге такие «разорванные» минеральные вещества из органических превращаются в неорганические или же переводятся в трудноусвояемую форму. Особенно это касается таких элементов, как кальций, железо, йод и ряда других

Видоизмененный кальций откладывается в стенках кровеносных сосудов и соединительной ткани (сухожилия, связки и т. д.). Железо не может усваиваться из вареных продуктов, и в итоге развивается анемия.

Стоит попить свежевыжатый сок (одна часть свеклы и 3—4 части яблок) в количестве 500 граммов в день, как уровень гемоглобина значительно повышается. Йод также разрушается от долгой термической обработки, что приводит к заболеванию зобом даже в тех местностях, где йода достаточно.

Минеральные вещества, переведенные в неорганические соединения, представляют собой основу для образования камней в почках, печени и желчном пузыре.

Ароматические вещества, фитонциды, органические кислоты, дубильные вещества

При термообработке продукты быстро теряют свой естественный цвет, вкус и аромат.

Фитонциды под действием температуры разрушаются и улетучиваются. Это наглядно демонстрируется при тепловой обработке лука — из горького он становится сладким.

Органические кислоты и дубильные вещества также разрушаются и теряют присущую им активность.

Падение энергетического потенциала пищи

Как известно, солнечная энергия переводит электроны вещества в «возбужденное» состояние, и вокруг растения образуется интенсивное свечение. Это свечение значительно снижается спустя несколько часов после того, как растение сорвали.

Испарение воды из растения также приводит к снижению потенциала энергии.

Варка, солка, консервирование (т. е. все, что приводит к изменению структуры растения, его вида, запаха, цвета и так далее) также значительно меняет потенциал.

Измельчение растения приводит к сильному окислению воздухом и светом, что также снижает потенциал.

Давайте несколько по-иному подойдем к указанной проблеме. В яблоке содержится 100% энергии, которая получается при его сжигании. Если мы будем нагревать яблоко без доступа воздуха, оно обуглится и при последующем сжигании даст те же 100% энергии, что и в сыром виде. Но почему-то не принимается во внимание самая важная вещь — наш организм не калориметрическая печь, а сложнейший биореактор, работающий по другим законам. Организм усвоит сырое, свежее яблоко, расщепит его и даст нам энергию. Но извлечь ту же энергию из обуглившегося он не в состоянии. Похожий процесс происходит с пищевыми веществами — из удобоваримой формы они превращаются в трудноусвояемую.

Из этой главы нам становится ясно, что пища теряет свой энергетический потенциал, исчезает самая ценная ее часть — биоплазма; структуры пищи подвергаются коагуляции и разрушению, они уже не могут полноценно выполнять свои функции — белков, витаминов, ферментов и т. п.

С точки зрения эволюционности, такая пища переводится на целый порядок ниже и становится ближе к неорганическому веществу, теряя свои структуры и свойства. Она уже не может полноценно поддерживать «порядок жизни», который представляет собой три процесса:

♦ гомеостаз — поддержание постоянства внутренней среды организма;

♦ гомеорезис — постоянство скоростных процессов, протекающих в организме;

♦ гомеоморфоз — поддержание структурных констант, функционирующей массы органа и т. д.

Как же конкретно воздействует такая пища на наш организм?

ВРЕДНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ВАРЕНОЙ И НЕПРАВИЛЬНО УПОТРЕБЛЯЕМОЙ ПИЩИ

Полно вам, люди, себя осквернять недозволенной пищей.
Есть у вас хлебные злаки; под тяжестью ноши богатой
Сонных, румяных плодов преклоняются ветви деревьев;
Гроздья на лозах висят наливные;
Коренья и травы нежные, вкусные зреют в полях,
А другие, те, что грубее, огонь умягчает и делает слаще;
Чистая влага молочная и благовонные соты
Сладкого меда, что пахнет душистой травой — тиамином,
Не запрещаются вам...

Овидий

Теперь, больше зная о пищеварении и пище, суммируем сведения о вредном влиянии деградированной в процессе термообработки, рафинизации, солки, маринования и т. д. пищи, а также о неправильном ее употреблении.

ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Зубы и кости. Вареная пища не располагает к жеванию, чем уменьшает функцию зубов, и не дезинфицирует полости рта, создавая условия для заболевания зубов и десен.

Кальций из вареной пищи очень плохо усваивается, т. е. зубы и кости не получают его в достаточном количестве. А для нейтрализации кислотности, возникающей от метаболизма, кальций берется из костей и зубов. В итоге очень быстро выходят из строя зубы, к 25 годам целые зубы

представляют редкое исключение. Вместо белоснежной, твердой эмали видим тусклые, гнилые, крошащиеся зубы и сетуем на воду, условия и так далее, но только не на свое невежество в вопросе правильного питания.

Желудок. Плохо смоченная слюной, слабо пережеванная пища, очень мало измененная химически (особенно крахмал), поступает в желудок. А желудок, как известно, зубов не имеет, отсюда плохое пищеварение.

В вареной пище индуцированный автолиз невозможен, поэтому она долго находится в желудке («лежит камнем»). Из-за этого перенапрягается секретный аппарат желудка — отсюда несварение, пониженная кислотность.

Если потребляются два вида разнохарактерной пищи, например белковая и крахмалистая (котлета и картофель), то в желудке получается неудобоваримая смесь. Вспомните, белки перевариваются в желудке и в 12-перстной кишке, а крахмал начинает перевариваться немного в полости рта, а затем — в 12-перстной кишке (причем качественно и количественно другими ферментами, нежели белковая пища). Впоследствии эта неудобоваримая смесь продуктами своего распада засоряет печень и далее, при слабой печени, — весь организм, особенно когда имеется портальная гипертония.

Если пища запивается сладкими жидкостями, то начинается брожение Сахаров в желудке, образуется алкоголь, который разрушает слой защитной слизи, покрывающий изнутри желудок и предохраняющий его от переваривающего влияния своих же пищеварительных соков. От этого возникает гастрит, язва желудка, несварение и так далее.

Тонкий кишечник. Вареная пища содержит очень мало биорегуляторов (растительные гормоны, витамины, энзимы), отсюда получается самое главное нарушение — расстройство кишечной гормональной системы. Мы теряем чувство меры насыщения пищей, едим не то, что требуется, и гораздо больше, чем нужно. Растягиваем желудок до огромных размеров (4—6 литров), перегружаем весь пищеварительный аппарат и органы выделения

Неправильная настройка эндокринных желез, связанная с извращенной кишечной гормональной системой, нарушает все процессы без исключения. Например, при плохом функционировании 12-перстной кишки в неблагоприятную сторону изменяются структуры щитовидной железы, коры надпочечников, угнетается инсулярный аппарат поджелудочной железы и гипофиз с гипоталамусом.

От одного этого человек с самого детства растет неправильно: неправильно формируются скелет, зубы, тело, неправильно работают внутренние системы, меняется психика.

Вареная пища способствует размножению патологической микрофлоры, а также загрязняет поры щеточной каймы — особенно клейковина белого хлеба. Объедаясь, мы страдаем от недостатка необходимого питания, все идет транзитом в толстую кишку.

Питье во время еды и после смывает кислый желудочный сок из полости желудка в 12-перст-ную кишку, где среда щелочная, и смывает здесь защитную слизь. Развивается дуоденит, который сопутствует в 80—85% случаях заболеваниям пищеварительных органов. Вот как описывает дуоденит академик А. М. Уголев: «Дуоденит — воспаление слизистой оболочки 12-перстной кишки. Широко распространен и, главным образом, у мужчин. Постоянные орошения слизистой 12-перстной кишки попеременно то пищей, обильно смоченной кислым желудочным соком (мясо), то щелочной жидкостью и панкреатическими соками (жиры, крахмал), травмируют ее».

Плохое функционирование 12-перстной кишки может вызвать ожирение, гипотермию (снижение температуры тела, холодные конечности), ферментативные изменения спектра крови, метаболические нарушения, ухудшение двигательной функции желудочно-кишечного тракта.

Витамины и минеральные соли при потреблении воды или другой жидкости (особенно в большом количестве) через 1,5—2 часа после еды не успевают всасываться в слизистую тонкого кишечника и смываются в нижележащие отделы. Отсюда витаминная, минеральная и прочая недостаточность.

Толстый кишечник. Вареная, рафинированная и неправильно сочетаемая пища способствует развитию гнилостной микрофлоры. Продукты жизнедеятельности этой микрофлоры, а также гниения остатков пищи всасываются в кровяное русло и отравляют наш организм. Развивается запор со всеми последствиями: деградирует слизистая толстого кишечника, что приводит к колиту, полипам, раку и ряду других проктологических заболеваний.

Кровь. Как правило, на супы, борщи и другие полужидкие блюда не выделяется достаточно слюны, кровь не очищается через слюнные железы, не выделяется достаточно обеззараживающих веществ. Это, в свою очередь, повышает экскреторную деятельность 12-перстной кишки, которая усиленно выводит циркулирующие в крови токсины и, естественно, при этом повреждается.

Вареная пища не дает достаточно жизненных элементов, и, как следствие этого, развивается анемия Происходит сдвиг КЩР крови в кислую сторону.

Печень, поджелудочная железа. Печень не успевает выводить неусвояемые элементы вареной пищи и забивается. Развивается портальная гипертония. Не хватает витаминов, энзимов и других питательных веществ, что приводит к угасанию ее функции и развитию разнообразной патологии печени, а от нее и всего организма. Поджелудочная железа также снижает свои функции, что приводит к диабету, несварению в тонком кишечнике.

Железы внутренней секреции. Им требуются в большом количестве высокоактивные соединения, которые отсутствуют в вареной пище.

Внутренняя среда организма, особенно внутри клеток, становится не соответствующей природным константам. Это приводит к снижению интенсивности протекания жизненных процессов в клетках. Организм становится вялым и легко уязвимым для патологии.

Энергетический потенциал. При недостатке высокоактивных веществ у человека сильно понижается тонус, он вял, ленив. Из-за этого он инстинктивно тянется к самым разнообразным стимуляторам, начиная от мясной пищи (что выражается в своеобразной встряске всего организма и принимается людьми за «дающий силу» продукт), крепкого чая, кофе и кончая куревом, алкоголем и наркотиками, которые после стимуляции ввергают организм в еще большую депрессию.

При использовании таких стимуляторов быстро идет разрушение организма — наступает преждевременная старость, половое бессилие, духовная пустота. Жизнь из величайшего дара превращается в тупое, бессмысленное, скотоподобное существование, а порой и в проклятье (особенно когда донимают хронические заболевания).

Психика. Я ограничусь приведением отрывков из двух статей: «Питание и характер» и «Природа преступности».

1. «Если у вас неуравновешенный характер и вы слишком раздражительны при общении с окружающими, прежде всего измените свой рацион питания и перейдите на вегетарианскую пищу. Такова рекомендация врачей из индийского города Гвалияр (штат Маджья-Прадеш), проводивших специальное исследование влияния различных пищевых продуктов на человеческий организм. В течение длительного времени они наблюдали состояние 250 человек и пришли к выводу, что большинство тех, кто употребляет мясные продукты, слишком вспыльчивы и агрессивны. В то же время 90% вегетарианцев, наоборот, спокойны и уравновешенны. Более того, медики установили, что продолжительность жизни вегетарианцев, как правило, больше, чем у людей, употребляющих в пищу мясные продукты. Они менее подвержены раковым и сердечно-сосудистым заболеваниям. В целом, как считают доктор Дж. Сингх и К. Дабас, вегетарианское меню делает человеческий организм более выносливым к физическим и нервным нагрузкам».

2. «По сообщениям американской печати, некоторые психиатры, изучающие влияние наследственности и факторов окружающей среды на склонность к совершению преступлений, придерживаются мнения, что криминальное поведение — всегда болезнь. При этом они опираются на результаты исследований. У многих лиц, преступающих закон, отмечаются аномальные электрические потенциалы мозга, дисбаланс химических соединений в организме. Немаловажная роль отводится также полноценности питания. Утверждается, например, что снижение сахара и увеличение питательных веществ в рационе приводит к снижению преступности и тенденции к агрессивным действиям почти на 50%. В итоге ученые приходят к выводу, что преступность нужно лечить, как лечат сердечные заболевания и рак» (газета «Комсомолец», 01.04.1987 г.).

РАФИНИЗАЦИЯ ПИЩИ

Очень важно понять такое распространенное явление — все «улучшать», отделять «ненужное» от «нужного». Давайте вместе посмотрим, к чему приводит «очищение» и «улучшение» продуктов. Обратимся к самому великому авторитету в современной науке о питании и пищеварении А. М. Уголеву.

«К середине нашего века существовало общее убеждение, что формирование научных представлений о пищеварении завершено и остаются лишь детали...

Одной из надежд классической науки о питании было создание идеальной пищи, состоящей из набора необходимых и готовых для усвоения пищевых элементов — в наилучших пропорциях, без балластных, а тем более без вредных веществ, которые есть во всех продуктах питания.

Из этого сделаны были выводы, что обычную пищу можно заменить мономерной (элементарной), т. е. такой, которая уже изначально состоит непосредственно из тех элементов-мономеров, которые в организме образуются лишь на конечных стадиях пищеварения и всасываются в тонкой кишке.

А в 60-х годах был проведен знаменитый эксперимент американского ученого М. Винитца, в котором в течение 19 недель 21 человек находился на полностью элементарной диете без нарушения обмена.

...в 70-х годах,... идеи без балластного и мономерного питания обсуждались всерьез, в частности, для использования в космических полетах».

Триумф, да и только. Но почитаем дальше.

«При поддержке и участии ряда институтов Москвы, Ленинграда, Латвийской ССР мы провели проверку опытов М. Винитца. И установили, что уже к началу второго месяца эксперимента возникает дефицит белка и что замена белка эквивалентной смесью аминокислот хотя и эффективна, но не на все 100%. При этом в кишечнике постепенно развивается дисбактериоз... Через некоторое время и сам Винитц при повторении своих экспериментов пришел к такому же выводу».

Итак, наука признала свою ошибку, но последствия ее идей глубоко укоренились в пищевой промышленности, в учебниках по диетологии. Огромное влияние оказывают на питание и укоренившиеся традиции. Разберем несколько примеров пагубных последствий таких «замен» и «улучшений».

В наше время широко практикуют замену женского молока коровьим, искусственными смесями. Но теперь известно, что в самый первый период жизни новорожденного такая замена неудовлетворительна и даже крайне опасна. Пищеварительная система ребенка постепенно зреет к переходу на все более грубую пищу. Так, в самом начале мембраны кишечных клеток захватывают и доставляют во внутреннюю среду макромолекулы пищевых веществ. И если молоко матери заменить коровьим или любым другим, то во внутреннюю среду организма будут поступать чужеродные белки-антигены А полноценной защиты от них у новорожденного нет.

Через несколько дней после рождения вместо захвата мембранами клеток макромолекул появляется мембранное пищеварение. И тут возникает иная картина, свидетельствующая о существенных различиях между женским молоком и коровьим. В женском молоке лактоза (молочный сахар) содержится в большом количестве, причем часть ее достигает толстой кишки, обеспечивая благоприятную среду для развития молочнокислых и других полезных бактерий. А при использовании коровьего молока и многих других заменителей вместо молочнокислого брожения возникают гнилостные процессы, что приводит к постоянному самоотравлению организма. Это обстоятельство, как показано в большом цикле исследований, проведенных в разных странах, приводит к нарушению не только физического, но и интеллектуального развития. При этом формирование токсических продуктов на фоне слабых еще защитных сил организма вызывает такие нарушения, которые сказываются не только в детстве, но и в последующие годы.

Затем ребенку начинают рано давать крахмалистую и мясную пищу. А ведь его пищеварительный тракт еще не может расщепить и усвоить эти продукты. Ферментативные системы еще не сформированы, некоторых ферментов просто нет, а пища уже есть. Посмотрите на 2—5-летних детей — у них под носом постоянно слизистые выделения. Природа их — крахмалистая и белковая

Затем начинается сахарная и конфетная эпопея. Я приведу в кратком изложении статью директора Института экспериментальной эндокринологии и химии гормонов АМН СССР, академика Н. Юдаева «Полезен ли сахар?» («Правда», 6.03.1982 г.):

«Не раз бывало, что какое-нибудь новшество вначале радовало, а через определенное время стало вызывать разочарование. Подобное произошло и с сахаром. После длительного и тщательного изучения последствий его применения, особенно в больших количествах, диетологи многих стран призвали сокращать употребление этого продукта.... Ведь сахар употребляется не только с чаем и кофе. Он содержится в конфетах, печенье, пирожных, безалкогольных напитках... Все пути попадания сахара в организм даже трудно учесть.

Прежде всего, в отличие от традиционной пищи человека (хлеб, крупы, мясо, молочные продукты, овощи) сахар представляет собой чистое химическое вещество — сахарозу. У нас его получают из свеклы путем сложной многоступенчатой ее переработки. На последних стадиях сахар тщательно очищают, подвергают кристаллизации и фильтрации через костяной уголь. Полученный высоко-очищенный продукт не содержит ни витаминов, ни солей, ни других биологически активных веществ, которые имеются практически во всех продуктах растительного и животного происхождения».

И здесь надо сказать самое важное: чтобы такой высокоочищенный продукт, как сахар, усвоился, к нему необходимо присоединить соединения, которые помогут ему пройти через стенку кишечника, а затем транспортироваться кровью к месту своего назначения. Отработав, он должен быть легко

выведен, для чего опять надо присоединить другое соединение. В естественной пище все это имеется, а здесь нет. И приходится нашему организму отдавать свои вещества: кальций из зубов — отсюда кариес, ряд других нужных минеральных элементов из крови, что приводит к диабету. Существует мнение, что после перекристаллизации сахар имеет правое вращение вместо левого, а такое вещество не усваивается организмом. В результате мы должны обезвредить его как чужеродное и вывести вон.

И это не только слова, чтобы кого-то напугать. «Статистика показывает, что в последние 10—15 лет во всех развитых странах наблюдается вызывающий беспокойство рост больных сахарным диабетом. В США он достигает 10 миллионов».

Умные люди дали сахару название — «белая смерть».

А вот статистика больных сахарным диабетом в Москве. В середине 70-х годов их было не больше 40 тысяч, сейчас 122 тысячи.

Рассмотрим такой продукт массового потребления как мука. Она производится из зерна. В состав зерна входят: эндосперм — 85% (в основном крахмал); зародыш — 15% (основная биологически активная часть зерна); оболочка — 14%. В зародыше и оболочке сконцентрированы витамины и минеральные вещества Мука и обработанные крупы не содержат оболочки и зародыша, а следовательно, того самого лучшего, нужного, что есть в зерне. В связи с этим ржаная мука витаминизируется витаминами B_2 (0,4 миллиграмма), PP (3 миллиграмма на 100 граммов муки); пшеничная мука 1-го и 2-го сортов — витаминами Bj (0,4 миллиграмма), B_2 (0,4 миллиграмма) и PP (2 миллиграмма на 100 граммов муки). О «пользе» искусственных витаминов мы уже знаем, а также знаем, что такому продукту нужна целая связка соединений для усвоения и выведения, которые будут отдаваться самим организмом. В учебнике по «Гигиене питания» мы читаем: «Для повышения хлебопекарных качеств пшеничной муки разрешается добавлять в муку в качестве пищевой добавки бромат калия, гипосульфит, диамид угольной кислоты, перекиси кальция, ортофосфорной кислоты и цистеина».

Что касается хлебопекарных качеств, можно согласиться. А вот куда затем откладываются эти «добавки» и как вообще они сказываются на течении жизненных процессов, умалчивается. В итоге от этих самых «добавок» стенки сосудов, сухожилия становятся «деревянными». И превращается мука в муку.

Вообще в настоящее время в пищевой промышленности применяется «масса» пищевых добавок: улучшающие консистенцию продукта (красители, ароматизаторы, вкусовые вещества и др.); повышающие сроки хранения (антимикробные средства, антиокислители); улучшающие технологию производства пищевых продуктов (ускорители, разрыхлители теста, фиксаторы миоглобина и др.).

Причем такому «улучшению» подвергнуты практически все основные продукты (молоко, мука, хлеб, мясо), а ведь многие из этих добавок токсичны! Например, нитриты — для придания стойкого розового цвета колбасам; селитра — как консервант сыра и брынзы (300 миллиграммов на 1 литр молока). Вот одна из допустимых норм нитритов — 20 миллиграммов на 100 граммов мяса (0,02%). Вроде бы пустяк. Однако, по данным западногерманских биологов, человек в среднем за год съедает пищи в 16 раз больше, чем весит сам. В итоге эти микродозы за год складываются в мощный токсический поток, обезвредить который может только молодой, сильный организм, сжигая при этом свои жизненные силы. Эта же картина показывает нам, зачем надо регулярно очищаться и использовать натуральные, цельные продукты питания, без всяких «улучшений».

Широко применяется в пищевой промышленности, да и в быту брожение «Брожение — процесс разложения преимущественно углеводов на более простые соединения с выделением энергии под влиянием некоторых микроорганизмов или выделенных из них ферментов. В результате эти микроорганизмы получают необходимую для своей жизнедеятельности энергию и более простые соединения, используемые для пластического обмена, а также различные продукты, играющие роль своеобразных средств борьбы с конкурентами за место обитания».

В нашем организме протекают окислительно-восстановительные реакции расщепления углеводов с присоединением фосфорной кислоты. Выделенная при этом энергия почти не рассеивается, а аккумулируется в АТФ.

Но если микроорганизмы разложили часть углеводов, то эта энергия безвозвратно потеряна для организма. Именно такая потеря энергии происходит при выпечке хлеба. В основе приготовления теста лежат процессы спиртового и молочнокислого брожения с помощью дрожжей и бактерий, а также химических разрыхлителей. Энергетический потенциал такого продукта (хлеба) много ниже, чем у

цельного зерна.

Но оказывается, что продукты распада углеводов (как и других веществ, например белков и пр.), образуемые одними микробами, часто ядовиты для других и даже в относительно небольших концентрациях подавляют их развитие. Употребляя хлеб, мы превращаем свой желудочно-кишечный тракт в поле боя между дрожжами, содержащимися в хлебе, и естественной микрофлорой. А так как хлеб мы начинаем употреблять очень рано и регулярно, то нормальная микрофлора представляет большую редкость, она не соответствует природным константам. Вот откуда идут дисбактериозы. Пагубность дрожжевого хлеба, который появился около 15 тысяч лет назад в Египте, была подмечена давно. Некоторые народы, чтобы защитить себя от вымирания, приготовляли только пресный хлеб и обычай этот закрепляли в виде религиозных догматов.

Например, в «Библии»(кн. «Исход», 12, 20): «Ничего квасного не ешьте; во всяком местопребывании вашем ешьте пресный хлеб».

Это же касается и кисломолочных продуктов.

«В настоящее время состав „бродила", или закваски, для получения кефира — одного из популярнейших в нашей стране продуктов питания — хорошо известен: это белок казеин и естественно сложившееся сообщество следующих микроорганизмов — молочнокислого стрептококка (сбраживает молочный сахар — лактозу с образованием молочной кислоты), молочнокислой палочки (придает кефиру необходимую консистенцию и вкус), молочных дрожжей (сбраживают лактозу с образованием этилового спирта и углекислого газа)».

Упомянутое «сообщество микроорганизмов» дружно разлагает так необходимые пищевые вещества (лактозу), понижает энергетический потенциал данного продукта и наполняет его молочной кислотой, этиловым спиртом и прочими отходами. Белок казеин также преподносит нам «сюрприз». Он обеспечивает рост шерсти, копыт и рогов у жвачных животных (коров, овец, коз). Мы такого не имеем, и нам казеина нужно намного меньше. Для сравнения: суммарное содержание казеина в коровьем молоке 2,8—3,5%; в молоке северного оленя до 8,4%; а в женском — до 0,3—0,9%. Такое количество казеина человек потребляет в период самого бурного роста. Взрослым его нужно еще меньше по вполне понятной причине.

Казеин является прекрасным сырьем для варки столярного клея. В нашем организме этот лишний казеин «клеит» камни в почках, склеротирует сосуды, образует шишки на ногах. Повышенное содержание казеина в молоке любого животного (коровы, козы) является основной причиной его вредности, особенно когда употребляется в большом количестве.

Свежее, натуральное молоко можно употреблять лишь изредка.

Ввиду того, что рафинированная и «улучшенная» пища содержит мало воды (сахар, печенье, хлеб, мясо, шоколад, конфеты и т. д.), она сильно меняет давление в полости органов пищеварительной системы, «высасывая» воду из организма. Вот почему мы вынуждены пить, запивать такую пищу. Так начинается и замыкается порочный круп потребление пищи, жажда, питье, смывание пищеварительных соков, нехватка питательных элементов, а в толстом кишечнике запор от плохо обработанной пищевой массы и гниение; опять питье воды для разбавления уже шлаков, поступивших в кровь из толстой кишки. В итоге мы жиреем и наливаемся водой, становясь бесформенными, «шароподобными» существами.

Считают, что соль обеспечивает организм натрием. Но это не так.

Соль — это неорганическое вещество и весьма плохо усваивается организмом Соленые изделия сразу же вызывают жажду. Организм старается уменьшить до нормы увеличенный уровень соли в организме и лишнее вывести вон Повышенная жажда после приема соленых продуктов и продуктов, в которых соль содержится в скрытом виде, указывает на протекание этого процесса в вашем организме. В среднем житель США потребляет соли в 20 раз (!) больше необходимого. В нашей стране примерно такая же картина. Если бы вы выпили глоток собственной урины утром, вы бы почувствовали ее сильно концентрированный соленый вкус

Соли много во всех изделиях: колбасах, сырах, солениях, хлебе и т. д. Откажитесь от соли на неделю другую, а затем попробуйте посолить, как вы это обычно делали. Вы сразу же обнаружите огромный контраст и поймете, что переели ее. Широко применяйте разнообразные специи: зелень, лук, чеснок и т. д Помните, что соли достаточно в свежей зелени, растительных продуктах. Причем натрий и хлор там находятся в наиболее удобной для усвоения форме.

При использовании картофеля его обычно очищают от кожуры. Но оказывается, что кожура

картофеля содержит больше витаминов группы В, клетчатки, железа и калия, чем оставшаяся часть. Для сохранения этих элементов срезайте кожуру тонким слоем, а лучше варите картошку в мундире.

Можно многое рассказывать о вреде рафинированных продуктов. Вот еще несколько примеров, а также таблица, подытоживающая этот раздел (табл. 5).

Таблица 5

БОЛЕЗНИ, СВЯЗАННЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВЕННО С НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ

Избыточное питание	
углеводами, рафинированными крахмалами и сахарами (эпидемиологические и клинические данные)	белками (клинические данные)
Болезни, нарушения	
Заболевания сердечно-сосудистой системы, инфаркт миокарда, гипертония, атеросклероз, варикозное расширение вен, тромбоз	Заболевания сердечнососудистой системы, гипертония, атеросклероз, тромбофлебит, эмболия,
Заболевания желудочно-кишечного тракта: язвы, гастрит, энтерит, язвенный колит, гемморой	микроангиопатия
Аппендицит, холецистит, пиелонефрит, вызванные кишечной палочкой	
Желчнокаменная болезнь	
Почечнокаменная болезнь	
Диабет	Диабет
Гиперлипидемия	Гиперхолестеринемия
Токсикоз беременности	Токсикоз беременности
Эпилепсия, депрессия	
Рассеянный склероз	
Пародонтоз	
Профил	актика
Уменьшение потребления легкоусвояемых и рафинированных углеводов	Уменьшение потребления белка

Ешьте меньше шоколада «К неожиданным результатам пришли французские медики, проводя исследования пациенток, которые жаловались на частые боли в сердце. Однако эти женщины были вынуждены признать, что без утренней чашечки сладкого какао или шоколадного пирожного весь последующий день становился для них сущей пыткой. И только очередная, пусть небольшая плитка шоколада возвращала им удовлетворение и душевное равновесие. Врачи утверждают, что в данном случае речь идет о своего рода „наркомании", которая, по их мнению, может принести здоровью человека больший вред, чем даже курение».

«Если хотите иметь крепкое здоровье, избегайте употребления кофе», — призывает биолог Р. Мак-калеб из Колорадо. Кофе лишен питательной ценности. Тонины, содержащиеся в этом напитке, затрудняют усвоение белков, уменьшают содержание в организме ценных микроэлементов, таких как железо и кальций, а также витаминов группы В.

Эта информация относится и ко всем напиткам, в которых содержится кофе: кока-коле, пепси-коле.

По данным, опубликованным в журнале «Сай-енс», пищевые жиры и нитраты являются мощными мутагенами. Нейтрализовать их отрицательное воздействие помогают витамины Е и С, которых много в зеленых частях растений.

Незнакомы с кариесом

«Итальянские стоматологи, посетившие несколько монастырей в Тибете, установили, что у здешних

обитателей практически отсутствует кариес зубов. Осмотр ста пятидесяти жителей монастырей дал удивительные результаты: у 70% из них, даже у стариков, не было ни одного больного зуба, у остальных кариес встречался крайне ограниченно. Причина этого явления заключается в режиме питания. Тибетские монахи не употребляют сахар и мясо. Их традиционная пища — ячменные лепешки, масло из молока яка, тибетский чай и вода. Летом в меню включаются репа, морковь, картофель и немного риса».

Появилась пища, измененная генетически, — огромные помидоры, арбузы, огурцы. Никто не знает, какие последствия она может оказать на нашу гормональную систему и «брюшной мозг», что сделает с нашим организмом через поколение, два. Но сейчас это вызывает озабоченность и протест потребителей.

Мутанты в наших тарелках. Возможно ли?

«Долой генетику в наших тарелках!" „Мы не подопытные кролики!" — воинственно размахивая транспарантами с этими лозунгами, несколько сот человек устроили недавно шумную манифестацию у нью-йорского супермаркета.

Люди протестовали против появления в магазине помидоров Макгрегор — огромных овощей, выращенных в биолаборатории калифорнийской фирмы „Колджин". Они содержат искусственный ген, который значительно удлиняет срок хранения помидоров. В отличие от обыкновенных, которые собирают зелеными, мутанты можно срывать созревшими.

Нам грозит пищевая революция, предупреждают эксперты. Генная инженерия развернула наступление на наше питание. „Пересаживая" гены, биологи создают новые виды растений или животных, которые нельзя было бы получить путем обычного скрещивания. Больше не существует барьера между животным и растительным миром: некоторые ученые утверждают, что можно якобы „трансплантировать" ген с картофеля на... курицу.

Опасения не лишены оснований. Некоторые ученые утверждают, что молоко коров, получивших гормон роста, может привести к увеличению в организме инсулина, который, в свою очередь, грозит вызвать рак груди. Наконец существует опасность и случайного „заражения" генами других растений. Нельзя давать волю производителям, готовым пойти на любой риск в борьбе с конкурентом, призывает агроном Джейн Рислер.

В области „генетической революции" старая добрая Европа наступает на пятки Новому совету. Во Франции комиссия по биомолекулярной инженерии министерства сельского хозяйства разрешила продажу нового сорта табака. Он выведен со специальным геном, который успешно противостоит сорнякам. В этом году на прилавках французских магазинов появятся первые „трансгенные" продукты. Среди них разновидность кукурузы, которая не подвержена различным заболеваниям, и особый сорт дыни, достоинства которой пока хранятся в тайне.

Тем самым науке открываются бескрайние горизонты. В магазинах скоро появятся десятки видов продуктов питания, изготовленных в лабораториях. Например, картофель, который при жарке поглощает меньше масла, или кофе, выращенный без кофеина.

Соединенные Штаты — первая и пока единственная страна в мире, где на столах потребителей появились эти продукты, которые называют „трансгенными". В США разрешили продажу молока, получаемого от коров, которым давали гормон генетического роста (он повышает надой молока на 30%). В мае 1994 года был включен зеленый свет помидорам Макгрегора, а в конце прошлого года — семи новым овощам, среди которых картофель, вырабатывающий свои собственные инсектициды. При этом фирмы не обязаны оповещать покупателей об этих „особенностях" новейших продуктов.

Это безответственная политика. Потребитель вправе знать, что он ест, — говорит заклятый враг генной инженерии Джереми Ривкин, возглавивший общенациональную компанию за „чистые" продукты. В ней участвует коалиция ассоциаций потребителей и организаций, объединяющих фермеров, экологистов, владельцев ресторанов и борцов за гражданские права. Это массовое движение, насчитывающее более 18 тысяч членов, выступает за бойкот „трансгенных" продуктов.

Действительно ли они опасны? На этот вопрос специалисты пока не могут дать ответа. Все поступающие на рынок продукты успешно прошли многочисленные тесты и анализы на токсичность. Но неизвестно, какими окажутся последствия на организм человека через несколько лет.

Мы играем в экологическую рулетку, — возмущается Ривкин. Ученым пока практически ничего неизвестно об их влиянии на здоровье людей и на окружающую среду».

(Журнал «Экспресс», Франция)

ПИЩЕВОЙ ЛЕЙКОЦИТОЗ

Поступление пищевых веществ в желудочно-кишечный тракт помимо питания следует рассматривать и как аллергическую и токсическую агрессии.

Для нейтрализации этих вредных влияний, кроме эпителиального слоя, разделяющего энтеральную (внутреннюю) среду кишки и внутренние среды организма, существует еще мощный лейкоцитарный слой (1 миллион лейкоцитов на 1 кубический миллиметр).

Суть пищевого лейкоцитоза сводится к тому, что когда пища прикасается к небу, в стенках кишок быстро сосредоточиваются лейкоциты для подавления возможного вредного влияния пищи. Такая мобилизация длится 1—1,5 часа и потом прекращается, но при многократном повторении днем (еда 3—4 раза) вызывает истощение организма и, кроме того, лейкоциты не выполняют другие свои защитные функции. Вот где кроется одна из первопричин слабости в противостоянии простудам и другим ОРВИ.

Но оказалось, что сырая растительная пища, наоборот, предотвращает пищевой лейкоцитоз. Впервые на предотвращение пищевого лейкоцитоза с помощью сырой растительной пищи указал наш ученый-бактериолог Кушаков. В дальнейшем лабораторными исследованиями было выявлено, что пища с кислой pH, а также слабокислые напитки вызывают лейкоцитоз (вареная и другими способами обработанная пища, как правило, имеет кислую реакцию, это касается и кисломолочных продуктов); щелочная и нейтральная пища и напитки (это, как правило, свежая растительная пища, имеющая щелочную реакцию) не вызывают лейкоцитоза Более того, пищевой лейкоцитоз можно предотвращать, если принимать сырую растительную пищу (салаты) в большом количестве перед приемом вареной. Именно так поступает Поль Брэгг:

«Я взял за правило первым делом съедать салат. Поскольку считаю, что мы должны приучить свой организм к восприятию только натуральной пищи. Большинство начинают трапезу с супа или бульона, а также сандвичей или хлеба. На мой взгляд, это совершенно неверно, поскольку именно сырая пища в начале трапезы стимулирует выделение пищеварительных соков, ведь сырые овощи более богаты натуральными стимуляторами. Это необходимо для правильного пищеварения. Поэтому я настаиваю на том, чтобы в начале каждого приема пищи вы съедали свежие овощи, и после нескольких лет такого питания вы почувствуете, что ваш организм не воспринимает иного начала еды».

Я присоединюсь к рекомендациям великого натуропата и добавлю, что этим вы ликвидируете пищевой лейкоцитоз, создадите условия для индуцированного автолиза, нормального функционирования «брюшного мозга», кишечной гормональной системы и кишечной микрофлоры Такой порядок приема пищи экономит ваши же силы, причем немалые, которые идут на укрепление организма и увеличение продолжительности жизни.

НЕПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Этот раздел я начну с очень интересной информации о пищевых продуктах и их связи с теми или иными заболеваниями.

Английский ученый Э. Нокс сопоставил смертность от различных причин (как правило, в возрасте 55—64 лет) в 20 различных странах — 17 европейских стран, Канада, США и Япония — с потреблением различных продуктов питания. Сопоставлялось 58 пищевых продуктов со смертностью людей от 70 различных болезней. В результате этих исследований он установил, что нет безусловно полезных или вредных продуктов, хотя обстоятельный анализ полученных взаимосвязей показал, что определенные группы продуктов питания связаны с конкретными группами болезней.

Избыточное потребление всех видов мяса предрасполагает к смертности от рассеянного склероза, ишемической болезни сердца, самоубийства, рака толстой кишки, рака молочной железы и лейкемии. В этом отношении на мясо похожи рафинированный сахар, молоко, яйца и животное масло (сало, шпиг, жирные рулеты и т. д.).

Потребление зерновых продуктов предрасполагает к смерти от эпилепсии, пептической язвы, цирроза печени, хронических нефритов, а также рака гортани, полости рта, пищевода и желудка, туберкулеза легких На зерновые продукты в рассматриваемом плане похожи овощи, фрукты, бобовые, орехи и рыба

Потребление вина приводит к смерти от цирроза печени, рака полости рта и гортани. Потребление пива приводит к смерти от рассеянного склероза и рака прямой кишки.

Потребление твердых жиров вызывает сильную связь со смертностью от рака молочной железы, рака кроветворной системы, рака толстого кишечника и рассеянного склероза.

При изучении болезней пищеварительного тракта оказалось, что характер связей между

потреблением продуктов и болезнями меняется от верхних отделов пищеварительного тракта к нижним. Заболевания верхней части пищеварительного тракта (до желудка включительно) связаны с потреблением низкокалорийных продуктов, главным образом овощей, в то время как заболевания нижних отделов связаны с употреблением высококалорийных продуктов (в основном животного происхождения). Этот статистический материал взят мной из книги Л. А. Гаври-лова «Может ли человек жить дольше?»

Я позволю себе прокомментировать исследования Э. Нокса и сделать свои выводы.

Ну, с мясом вроде бы все ясно из предыдущих разделов. С зерновыми же разберемся более подробно.

Исследованию были подвергнуты страны, где зерновые продукты употребляются в форме хлеба и других мучных продуктов. О вреде муки, клейковины и дрожжей было сказано ранее. Добавлю, что без достаточного количества витаминов (особенно группы «В») хлебные продукты подвергаются не перевариванию, а брожению и бактериальному разложению с образованием алкоголя и других продуктов полураспада. Отсюда возникают язвы, цирроз печени, рак полости рта, гортани, пищевода и желудка, как от употребления вина. О частицах крахмала, попавших в русло, и о вреде «крахмальной крупы» на печени и почках также было сказано достаточно.

Перейдем теперь к овощам и фруктам — почему и они вызывают болезни? Почему тогда в заметке «Питание и характер» индийские врачи утверждают, что вегетарианство делает людей выносливыми к физическим и умственным нагрузкам и увеличивает продолжительность жизни? Где истина, кто прав? Правы обе стороны, а истина в том, что во всех европейских странах фрукты употребляются на десерт, т. е. после еды. В Индии и других жарких странах фрукты и овощи употребляются как отдельный прием пищи. И вся загвоздка в несоблюдении маленького условия: фрукты и овощи перевариваются в тонком кишечнике, желудок они покидают очень быстро.

У европейцев получается такая картина: измельченные фрукты не могут пройти в тонкий кишечник, если в желудке уже находится хлеб или мясо или вообще какая-либо другая еда, которая сперва должна обработаться в желудке. Начинается разложение фруктов с образованием алкоголя, уксусной кислоты, двуокиси углерода — ведь желудок представляет для этого прекрасное место. (Вспомните, как мы делаем бражку: измельчаем фрукты, ягоды, засыпаем в сосуд и ставим в теплое темное место, где она начинает бродить.) В итоге от такого безобразного потребления два полноценных продукта превращаются в отраву, которая и вызывает названные болезни.

Овощные салаты также необходимо знать, как употреблять: с какими продуктами сочетаются овощи, а с какими нет.

Отсюда я делаю свой вывод: собранный материал Э. Нокса иллюстрирует собой не вредность продуктов питания, а безграмотное употребление их Без знания правильного сочетания пищевых продуктов бессмысленно браться за оздоровление с помощью питания и толковать о полезности или вредности пищи.

Истоки разделения и лучшего сочетания пищевых продуктов уходят в седую древность. Вот что написано на эту тему в «Чжуд-ши»:

«Но если принимать несовместимые виды пищи, это все равно что есть составленный яд. Что это действительно так, свидетельствует следующее. Когда крахмалы и сахара подвергаются брожению, они расщепляются на двуокись углерода, уксусную кислоту, спирт и воду — вещества, за исключением воды и углекислоты, непригодные для употребления, — это яды.

Когда белки загнивают, они расщепляются на сероводород, индол, скатол, фенол — сильнейшие яды. Эти яды должны быть обезврежены и затем с мочой выведены. Жиры от неправильного пищеварения становятся прогорклыми, в них образуются канцерогенные вещества.

Плохо подходит рыба к молоку, несовместимы молоко и плоды с деревьев.

Яйца и рыба не подходят друг к другу.

Гороховый суп с тростниковым сахаром и дар (дар — кислотно-молочный продукт типа кефира) вредны.

Нельзя на горчичном масле жарить грибы.

Мешать курятину с кислым молоком.

Несовместимы равные части меда и масла растительного.

Нельзя есть кислое, запивая молоком, есть новую пищу, пока прежняя не переварилась, ибо они могут оказаться несовместимыми и начнут ссору.

Непривычная и не ко времени съеденная пища тоже яд».

А теперь посмотрим, как правильно сочетать пищу, чтооы извлекать из нее максимум пользы.

ПРАВИЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

В конце прошлого—начале нынешнего столетия в лаборатории И. П. Павлова были проведены интереснейшие опыты по изучению физиологии пищеварения. В результате этих опытов оказалось, что на каждый вид пищи (хлеб, мясо, молоко и т. д) выделяются различные по количеству и качеству пищеварительные соки. Причем это различие начинается уже с ротовой полости и следует далее по всему пищеварительному тракту (слюна, желудочный сок, поджелудочный сок, желчь, пищеварительные соки тонкой и толстой кишки, а также микрофлора). Обработка и переваривание каждого вида пищи протекает в соответствующем отделе пищеварительного тракта и занимает также определенное, присущее только ему время. Например, фрукты перевариваются в тонкой кишке, а мясо 2—3 часа сначала обрабатывается в желудке, а затем в тонкой кишке. Оказалось, что даже на родственные виды пищи происходит разнообразное по многим параметрам отделение пищеварительных соков. Например, наиболее сильнодействующие пищеварительные соки выделяются на молоко в последний час пищеварения, а на мясо — в первый. Все это указывает на чрезвычайно тонкую технологию усвоения пищи, нарушение которой мгновенно наказывается.

Именно эти научные разработки школы Павлова в конце двадцатых годов нашего столетия с успехом были применены на практике американским врачом-натуропатом Г. Шелтоном. Около 100 тысяч в прошлом очень больных людей прошли через его школу «Здоровья», демонстрируя чудеса оздоровления. Ввиду важности вопроса, я излагаю в конспективной форме взгляды и опыт величайшего специалиста в области сочетания продуктов Г. Шелтона

КЛАССИФИКАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Для того чтобы читатель мог правильно понять, как сочетаются между собой пищевые продукты, повторим еще раз их классификацию. Некоторые продукты будут отнесены к белковым и крахмалистым, пусть это вас не смущает, ибо они действительно содержат одновременно много крахмала и белка.

Белки. Главные из продуктов, содержащих относительно большой процент белков, следующие: орехи (большинство); все хлебные злаки; фасоль, сухой горох, соевые бобы; яйца, грибы. Все мясные продукты, раки, рыба. Сыр, творог. Подсолнечные семечки, баклажаны, молоко (низкомолекулярный белок).

Углеводы. Сюда относятся крахмалы, сахара, сиропы и сладкие фрукты.

Крахмальс все хлебные злаки; сушеные бобы (кроме соевых); сушеный горох; картофель всех видов, каштаны, арахис, кабачки, тыква.

Сахара и сиропы: желтый и белый сахар; молочный сахар, различные варенья, повидла, сиропы и т. д.; мед.

Умеренно крахмалистые: цветная капуста, свекла, морковь, брюква.

Сладкие фруктьп финики, инжир, изюм, урюк, курага, виноград, чернослив, хурма, сушеные груши и яблоки (сладких сортов).

Жиры. Оливковое масло, подсолнечное, кукурузное и сливочное. Большинство орехов. Сало. Жирное мясо. Сливки, сметана.

Кислые фрукты. Большая часть кислот представлена кислыми фруктами. Главные из них следующие: апельсины, грейпфруты, гранаты, лимоны, кислый виноград, кислые сливы, яблоки кислые. Помидоры.

Полукислые фрукты. Свежий инжир, сладкая вишня, сладкие яблоки, груши, персики, абрикосы, черника, смородина, клубника.

Некрахмалистые и зеленые овощи. Под эту классификацию попадают все сезонные, независимо от цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.), овощи. Главные среди них следующие: латук, сельдерей, цикорий, одуванчик, капуста, листья репы, шпинат, щавель кислый, листья свеклы, лук, репа, баклажаны, огурцы, кольраби, петрушка, ревень, спаржа, чеснок, сладкий перец, редис.

Дыни. Употребляются дыни всех сортов.

А теперь рассмотрим всевозможные пищевые сочетания и обсудим их с точки зрения пищеварения. Подобная информация будет весьма полезна для думающего читателя.

ПИЩЕВЫЕ СОЧЕТАНИЯ

Сочетание кислот с крахмалами

Кислоты указанных кислотосодержащих продуктов разрушают фермент птиалин, который расщепляет крахмал. Сочетание кислот и крахмалов — неудобоваримо.

Отсюда правило: ешьте кислоты и крахмалы в разное время.

Сочетание белков с крахмалами

Свободная соляная кислота в концентрации 0,003% достаточна для того, чтобы прекратить действие фермента, расщепляющего крахмал. Дальнейшее, даже незначительное, повышение кислотности не только приостанавливает этот процесс, но и разрушает фермент.

Когда съедается хлеб, в желудке выделяется мало соляной кислоты Сок, выделенный на хлеб, имеет почти нейтральную реакцию. Когда крахмал хлеба переварен, в желудке выделяется много соляной кислоты для того, чтобы переварить белок хлеба. Два процесса — переваривание крахмала и переваривание белка — происходят не одновременно.

Наоборот, секреции очень тонко регулируются в отношении состава и момента начала выделения для удовлетворения разнообразных потребностей пищи сложного состава. Здесь лежит ответ тем, кто возражает против правильного сочетания пищи на том основании, что «сама природа комбинирует» различные пищевые вещества в одной и той же пище. Между перевариванием пищевого продукта, каким бы ни был его состав, и перевариванием смеси различных продуктов существует большое различие. Для одного продукта, который представляет собой сочетание крахмала с белком, организм может легко приспособить свои соки (в отношении силы и времени выделения) к пищевым требованиям этого продукта Но когда съедаются два вида пищи с различными, даже, можно сказать, противоположными пищеварительными потребностями, такое приспособление становится невозможным. Если хлеб и мясо съедаются вместе, то вместо почти нейтральной среды желудочного сока, выделенного в первые 2 часа пищеварения, будет неминуемо выделяться высококислотный сок, и переваривание крахмалов резко приостановится. С физиологической точки зрения никогда нельзя упускать из виду, что первые стадии пищеварения крахмалов и белков происходят в противоположной среде.

Крахмал требует щелочной реакции и обрабатывается в ротовой полости и 12-перегной кишке. Белок требует кислой среды в желудке, а затем обрабатывается совершенно другими ферментами в 12-перстной кишке, нежели крахмал.

Отсюда правило: ешьте углеводы и белки в разное время.

Таким образом, каши, хлеб, картофель и другие крахмалы должны приниматься отдельно от мяса, рыбы, яиц, сыра, творога, орехов и другой белковой пищи.

Сочетание белка с белком

Два белка различного характера и состава в сочетании с другими пищеварительными факторами требуют различных изменений пищеварительной секреции и различного времени выделения для своего эффективного усвоения. Например, наиболее сильнодействующий сок выделяется на молоко в последний час пищеварения, а на мясо — в первый. Если пищеварительный процесс не будет должным образом видоизменяться, то белковая пища не будет полноценно переварена.

Этого невозможно добиться, когда съедаются два различных белка за один прием. Поэтому такие сочетания, как мясо и яйца, мясо и орехи, мясо и сыр, яйца и молоко, яйца и орехи, сыр и орехи и т. п. не должны приниматься.

Отсюда правило: ешьте одну концентрированную белковую пишу за один прием.

Сочетание кислот с белком

Активная работа по расщеплению сложных веществ на более простые, происходящая в желудке и составляющая первую стадию пищеварения белков, совершается под действием фермента пепсина. Пепсин действует только в кислой среде, в щелочной его действие прекращается. Желудочный сок меняет свой состав от почти нейтрального до сильно кислотного в зависимости от пищи, которая поступает в него. Когда съедаются белки, желудочный сок кислый, так как он должен предоставить благоприятную среду для переваривания пепсина и индуцированного автолиза.

Из-за того что пепсин активен в кислой среде, делают ошибку, считая, что, принимая кислоты с белками, тем самым помогут перевариванию белка. Фактически наоборот, эти кислоты задерживают выделение желудочного сока. Лекарства и фруктовые кислоты видоизменяют желудочный сок, разрушая пепсин и сокращая его секрецию желудка в целом. Желудочный сок не выделяется в присутствии кислоты во рту и желудке.

И. П. Павлов наглядно показал неблагоприятное влияние на пищеварение кислот как фруктовых, так и кислот конечного продукта ферментизации (сквашенного молока). Фруктовые кислоты задерживают выделение желудочного сока, мешают перевариванию белка и в результате способствуют гниению.

Нормальный желудок выделяет все кислоты, которые требуются для переваривания белка с определенной концентрацией пепсина. Больной желудок может выделить слишком много кислоты (повышенная кислотность) или недостаточное количество кислоты (пониженная кислотность). В любом случае потребление кислот с белками не помогает пищеварению. Не поливайте мясо ни уксусом, ни гранатовым соком и т. д.

Сочетание жиров с белками

Жиры оказывают замедляющее влияние на секрецию желудочного сока, присутствие в желудке масел задерживает секрецию желудочного сока, выделяемого на последующий прием пищи, в других условиях легкоусвояемой.

Присутствие жира в пище снижает количество вызывающей аппетит секреции, которая выделяется в желудке, уменьшает количество химической секреции и активность желудочных желез, снижает количество пепсина и соляной кислоты в желудочном соке и может уменьшить почти в 2 раза желудочный тонус Такое замедляющее действие может продолжаться 2 часа и более. Другими словами, такие продукты, как сливки, сливочное масло, растительные масла, жирное мясо, сметана и т. д., нельзя употреблять в один прием с орехами, сыром, яйцами, мясом. В связи с этим надо заметить, что те пищевые продукты, которые обычно содержат внутренний жир (орехи, сыр, молоко), требуют более продолжительного времени на переваривание, чем белковые продукты, не содержащие его.

Отсюда правило: ешьте жиры и белки в разное время.

Хорошо известно, что обилие зеленых овощей противодействует замедляющему действию жиров. Поэтому, если вы употребляете жир с белками, можно устранить его тормозящее действие на переваривание белков путем употребления с ними большого количества зеленых овощей.

Сочетание сахара с белками

Все сахара — промышленные, сиропы, сладкие фрукты, мед и т. п. — оказывают тормозящее влияние на секрецию желудочного сока и моторику желудка. Это происходит от того, что они перевариваются в кишечнике.

Если их есть отдельно, они долго не задерживаются в желудке и быстро переходят в кишечник. С другими продуктами (белками, крахмалами) они надолго задерживаются в желудке, пока не переварится другая пища, подвергаясь бактериальному разложению.

Отсюда правило: ешьте сахара и белки в разное время.

Сочетание сахара с крахмалами

Переваривание крахмала обычно начинается во рту и продолжается при определенных условиях некоторое время в желудке. Сахара не подвергаются перевариванию во рту и в желудке, а только в тонком кишечнике. Когда сахара потребляются с другой пищей, они на некоторое время задерживаются в желудке, ожидая, пока переварится другая пища, поэтому они имеют тенденцию очень быстро бродить в условиях тепла и влаги в желудке. Такой тип питания гарантирует кислую ферментизацию брожения.

Желе, повидла, варенья, фрукты, конфеты, сахар, мед, патока, сиропы и т. д., добавляемые в пирожки, хлеб, печенье, каши, картофель и т. п., вызывают брожение. Регулярность, с которой миллионы людей едят на завтрак кашу с сахаром и страдают повышенной кислотностью (изжога, отрыжки и другие доказательства несварения), была бы смешной, если бы не такой трагичной. Сладкие фрукты с крахмалами также приводят к брожению. Хлеб, содержащий изюм, финики и т. д., такой популярный среди сторонников «здоровой пищи», является диетической гадостью. Многие считают, что если вместо сахара употреблять мед, можно избежать брожения, но это не тот случай. Мед с горячими пирожками, сироп, варенье с хлебом, блинами и тому подобное гарантируют брожение.

Есть причины полагать, что присутствие сахара с крахмалами нарушает переваривание крахмала. Когда сахар кладется в рот, происходит обильное выделение слюны, но она не содержит птиалина (фермента, расщепляющего крахмал в ротовой полости). Если крахмал комбинируется с сахаром, медом, вареньем, это будет препятствовать адаптации слюны для переваривания крахмала. Отдаленные последствия этого могут вызвать неотделение птиалина на крахмал и нарушить переваривание его. В итоге получится, что продукты, которые являются здоровыми сами по себе, часто оказываются вредными, когда их соединяют с несочетающимися с ними другими продуктами. Например, хлеб и масло, съеденные вместе, не вызывают неприятностей, но если добавить мед, сахар, варенье — может последовать болезнь, потому что сахар будет усваиваться первым, а превращение крахмала в сахар будет замедляться. Смесь сахара с крахмалами вызывает брожение и весь последующий вред.

Отсюда правило: ешьте крахмалы и сахара в разное время.

Питание дынями

Многие люди жалуются, что дыни им вредят, что у них аллергия на дыни. Дыни настолько здоровая и так легко перевариваемая пища, что наиболее слабое пищеварение может легко справиться с ней. Но почему тогда употребление дынь вызывает серьезные страдания?

Дыни не подвергаются перевариванию в желудке, они перевариваются в кишечнике. Съеденные надлежащим образом, они остаются в желудке несколько минут, затем переходят в кишечник. Но если употреблять их с другой пищей, которая продолжительное время обрабатывается в желудке, то они задерживаются в желудке. Поскольку они измельчены и находятся в теплом месте, то быстро разлагаются с образованием большого количества газов и других вредных веществ, вызывая серьезное расстройство пищеварения.

Отсюда правило: ешьте дыню отдельно от другой пищи.

Дыни должны съедаться отдельно от другой пищи. При этом вся еда должна состоять из дыни. Г. Шелтон пробовал питаться дынями вместе со сладкими фруктами, и оказалось, что нет причин, почему бы их не есть вместе, если будет желание.

Употребление молока

В природе существует правило, что звереныш любого животного принимает молоко отдельно. В ранние периоды жизни молодые млекопитающие не употребляют другой пищи, кроме молока. Затем наступает время, когда они едят молоко и другую пищу, но они принимают ее отдельно от молока. Наконец, наступает время, когда они отлучаются от молока и уже не принимают его никогда.

Молоко — это пища детенышей. В нем нет потребности после окончания нормального периода вскармливания. Мы же всю жизнь остаемся сосунками! Благодаря присутствию в молоке белка и жира оно плохо сочетается с другой пищей, кроме кислых фруктов. Первое, что происходит с молоком, когда оно попадает в желудок, оно свертывается, образуя творог. Свернувшееся молоко обволакивает частицы другой пищи в желудке и изолирует их от действия желудочного сока. Это препятствует перевариванию этих частиц до тех пор, пока не переварится свернувшееся молоко.

Отсюда правило: принимайте молоко 6 отдельности.

При кормлении детей молоком можно давать им свежевыжатые фруктовые соки, разбавленные водой, а через полчаса давать молоко. Фрукты должны быть кислыми.

Десерты

Десерты съедаются в конце еды, обычно после того, как человек насытился. К ним относятся пирожные, пирожки, мороженое, сладкие фрукты и т. д Они очень плохо сочетаются почти со всеми видами пищи, не несут полезной нагрузки и поэтому нежелательны.

Отсюда правило: избегайте десертов.

Если вы должны съесть кусок пирога, ешьте его с большим количеством салата из сырых овощей и ничего кроме, а затем пропустите еду.

Охлажденные десерты, такие как мороженое, охлажденная минеральная вода и т. д, создают другое препятствие для пищеварительного процесса — этим препятствием является холод. Мы уже ранее говорили о вреде холода для пищеварения — пищевые ферменты активны при температуре 37 'С. Поэтому холодная пища сначала нагревается, а затем переваривается. При этом охлаждаются прилегающие к желудку органы, что ухудшает их кровоснабжение, вызывая холодовый спазм.

Естественно, Э. Нокс, не вникая в такие тонкости, сделал вывод, что виноваты продукты. Теперь же нам известно — виноваты мы сами в своем дремучем невежестве, создавая гниющую свалку из продуктов внутри самих себя.

Переход на правильное питание здоровых и больных, слабых и сильных, старых и молодых показал немедленное улучшение здоровья в результате облегчения работы, выполняемой пищеварительными органами.

Таким образом обеспечивается лучшее пищеварение, питание и меньшее отравление.

Употребление белка

С белковыми продуктами всех видов лучше всего сочетаются некрахмалистые продукты всех видов и сочные овощи: шпинат, ботва свеклы, капуста, ботва репы, свежие зеленые бобы, все виды свежих кабачков, лук, сельдерей и другие некрахмалистые овощи.

Следующие овощи дают плохое сочетание с белками: свекла, репа, тыква, морковь, кольраби, брюква, бобы, горох, картофель, а также всевозможные крупы. Бобы и горох представляют собой

сочетание белка с крахмалами, и их лучше есть как крахмал или как белок в сочетании с зелеными овощами без других белков и без других крахмалов.

Приведенное ниже в качестве примера меню содержит белковую пищу в правильных сочетаниях. Белковую пищу лучше всего есть на ужин без кислот и растительного масла, а также масляных подливок. Есть индивидуально в смысле количества.

Овощной салат	Овощной салат
Отварное мясо	Яичница, отварные яйца
Овощной салат	Овощной салат
Мясные котлеты	Вареные горох или фасоль
Овощной салат	Овощной салат, зеленый кабачок
Творог	Шашлык, бефстроганов
Овощной салат	Овощной салат,
Орехи	ботва репы или шпинат
	Тушеные курятина или кролик

Как видно, большой салат должен сопровождать прием любой белковой, а также крахмалистой пищи. Доктор Шелтон подчеркивает важность салата для любой диеты, поэтому я приведу его рекомендации по приготовлению такого салата.

«Салат должен состоять из комбинаций простых овощей без всяких подливок или соусов. Нет необходимости очень мелко резать и т. д. ингредиенты салата.

Ниже приводятся примерные составляющие салата. Они могут служить для вас основой в изобретении собственных салатов:

1/2 головки салата (латук), сельдерей, капуста;

1/2 головки латука, сельдерей, помидоры;

1/2 головки латука, капуста, перец (сладкий);

1/2 головки латука, французский эндивий и помидор; капуста, огурцы, редиска.

Для красоты можно добавить веточку петрушки, красный (сладкий) перец и т. д. Соль не нужна, так как в салате достаточно разных органических солей Салаты должны быть простыми, нет необходимости в большом количестве ингредиентов».

В условиях средней полосы России в качестве основы салата подходит капуста, а остальное в зависимости от сезона: редис, сельдерей, пастернак, огурцы, помидоры, сладкий перец, петрушка, одуванчики ит.д.

Употребление крахмала

Натуропаты советуют употребляют один вид крахмала (один вид каши, без хлеба) не только потому, что существует противоречие продуктов, а и потому, что употребление двух или более крахмалов (например, каши, хлеба и картошки в один прием) практически обязательно приводит к перееданию этих вещеста Считается самым лучшим (это относится особенно к кормлению больного) ограничить употребление крахмала одним видом на прием.

Переваривание крахмалов начинается во рту, поэтому тщательно жуйте, чтобы не глотать, а «пить» крахмалистую пищу. Слюнное пищеварение будет длительно продолжаться в желудке, если крахмалы правильно съедать. Рекомендуется крахмалистую пищу съедать в дневное время. Крахмалистая пища должна быть сухой, каши круто сваренные. Салаты с крахмалом можно употреблять, как было указано, а лучше салат подобрать из слабокрахмалистых овощей: морковь, свекла и т. д. Примерно такой салат: 40% капусты, ЗОУо моркови, 20/$_0$ сырой или отварной свеклы, а затем укроп, петрушка и т. д.

Ферменты и витамины, содержащиеся в слабокрахмалистых овощах, помогут хорошо переварить крахмал Съедается индивидуальное для каждого количество.

Примеры овощных салатов:

свекла, картофель в любом виде;

морковь, печеная тыква;

тушеная морковь, лук, свекла.

Употребление фруктов

Вместе с орехами (которые с ботанической точки зрения также относятся к фруктам), зелеными овощами и корнеплодами фрукты представляют собой идеальную пищу для человека. Питание фруктами доставляет нам много удовольствия. Но фрукты надо есть отдельно от других продуктов по тем причинам, о которых мы уже говорили.

Фрукты нельзя есть и между приемами пищи, так как это значит вводить их в желудок или тонкий кишечник в то время, когда там идет переваривание предыдущих продуктов — в результате нарушается пищеварение. Поэтому их лучше употреблять в отдельный прием пищи.

Можно их съесть перед едой за 20—30 минут: за это время они успеют пройти в тонкий кишечник и перевариться.

При кормлении больных фруктами Г. Шелтон пришел к выводу, что лучше давать сладкие и очень кислые фрукты в разное время. Сахар, мед и другие сладости особенно нежелательны с грейпфрутом.

Следующее меню содержит правильные фруктовые сочетания и рекомендуется как фруктовая еда на завтрак:

вишни, абрикосы;

вишни, абрикосы, сливы;

персики, абрикосы;

яблоки, виноград, стакан простокваши.

Не добавляйте сахар к фруктам. В пищу используйте сезонные фрукты. Ешьте в количестве, индивидуальном для каждого.

Весной и летом вкусный салат можно приготовить из сезонных фруктов: слив, абрикосов, вишен, черешни с добавлением салата-латука или сельдерея.

ВАЖНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ ПО ПИТАНИЮ ВИДОВОЕ ПИТАНИЕ

Люди, интересующиеся наукой о питании, не раз слышали термин «видовое питание». Что нам необходимо знать о видовом питании человека?

Пищеварительная система человека в течение тысячелетий приспосабливалась к переработке и усвоению определенного круга природных продуктов. Это сказалось на строении зубов; длине и массе пищеварительного тракта; на особенностях желудка, кишечника, на особенностях их внутреннего строения, среды, пищеварительных ферментов, бактериальной флоры и многого другого. В итоге особенности пищеварения и способы добывания пищи сказались на форме нашего тела.

Из пищи мы не только строим свое тело, но с ее помощью создаем внутри тела (т. е. в каждой клетке) наиболее благоприятную среду жизни. Так, конечное звено пищеварения осуществляется непосредственно в каждой клетке, где из углеводов образуется вода, углекислый газ и свободные электроны (т. е. энергия). Вода дает нам среду, в которой протекают жизненные процессы: концентрация углекислоты в воде служит регулятором активности ферментов, а свободные электроны являются теми «мускулами», которые расщепляют углевод и освобождают из него энергию и т. д.

После отработки все лишние продукты должны легко выводиться из организма. Выводящие системы также в процессе эволюции были приспособлены к удалению из организма определенных метаболитов.

Если человек не желает понять эту очевидную вещь, то ни о каком здоровье вообще не может быть речи, несмотря на кучу денег, наисовременнейшие препараты и т. д. Пример — дочь миллиардера Онассиса, умершая в 37 лет! При обследовании выяснилось, что ее тело было буквально нашпиговано химией от снотворных таблеток, таблеток для похудания и многих других (на ее столике обнаружили лекарства 41 наименования!). Исходя из природных особенностей человеческого организма для человека видовым питанием являются: фрукты, овощи, злаки, бобовые, корнеплоды, ягоды, мед, съедобные травы и грибы; на первоначальном этапе развития человеческого организма молоко матери (но не животных) и в дальнейшем, в виде небольших отклонений, молоко животных и яйца птиц.

Наиболее благоприятное место для проживания человека — субтропики (район Средиземноморья), где, кстати, и зародились первые цивилизации. Расселение людей на север вызывало приспособление их пищеварения к другим видам питания и явилось вынужденной мерой.

Появился род дополнительных механизмов по усвоению животной пищи (например, эскимосы пьют тюлений жир) и выведению метаболитов, которые не свойственны человеку как виду. Все эти приспособления сказались на здоровье не в лучшую сторону.

Давайте проанализируем, что будет происходить с человеческим организмом, если питание будет другое?

Если в питании преобладает пища животного происхождения: мясо, рыба, молочное, яйца и т. д., то наш организм вынужден дополнительно создавать мощный обезвреживающий аппарат и затрачивать колоссальные усилия на его поддержание. Вот главные звенья в борьбе с повреждающим действием животных белков.

1. Наша микрофлора толстого кишечника имеет животные клетки (т. е. микроорганизмы), которые,

перерабатывая растительное «сырье», образуют кис-лук? среду и дополнительно кормят организм кислыми продуктами переработки. Если «сырье» поступает животное (мясо, молоко, яйца и т. д.), то теперь преимущественное развитие получают растительные клетки (т. е. диаметрально противоположные микроорганизмы), при своей переработке образующие щелочную среду (гниение), за счет которой в организм поступают страшные яды и создаются условия для роста растительных организмов — полипов, рака, плесени и т. д,

2. Изобилие белка в организме создает условия для увеличения вязкости коллоидного студня (крови, лимфы, протоплазмы клеток) и его превращения в ксерогель. Отсюда подобное сгущение в крови — тромбы; в желчи и моче — камни желчные и мочевые; в тканях мозга и сердца — инсульты и инфаркты; в соединительной ткани — подагра и т. д.

3. Вы когда-нибудь плавили железный лом в железном котле? При такой «плавке» будет плавиться и железо, и сам котел. Вот грубое, но наглядное объяснение, почему у кошки вес желудочно-кишечного тракта составляет 2,8% от веса тела, а у человека всего 1,8% (но при этом относительная длина пищеварительного тракта у человека больше). Вот этот $1/_0$ и является защитой, которая противостоит « плавлению ».

И если хищные животные при переваривании свежего мяса используют индуцированный автолиз, облегчающий пищеварение в желудке на 50%, а отсюда уменьшается и повреждающее действие на стенки желудка, то человек, как правило, употребляет термически обработанное мясо. Индуцированный автолиз при этом отсутствует. Отсюда Крепость кислых соков должна быть высокой, а время обработки длинным. Выводы делайте сами.

Если используются рафинированные, обезвоженные продукты: хлеб и хлебобулочные изделия, картофель, сахар, варенье и другая «вкусная» ерунда, то они в первую очередь обезвоживают организм, насасывая воду в желудочно-кишечный тракт для своего растворения и превращения в коллоидный раствор. Это вызывает сгущение крови, а отсюда — чувство жажды. Поэтому мы такую пищу обязательно запиваем, что портит пищеварение. Ввиду того, что такая пища представляет коллоидные растворы, которые вначале не имели заряда, то такой заряд каждая мицелла пищи приобретает у организма — организм теряет часть своего заряда. Далее, всасываясь в кровь, эти коллоиды делают ее более вязкой. В результате этого меняются характеристики всех коллоидов организма (вязкость, заряд, чистота) в худшую сторону.

Ферменты нашего организма приспособлены к взаимодействию с натуральными частицами сахара, крахмала и т. д., а с измененными, потерявшими свою структуру они это полноценно не осуществляют. Вот откуда образуется такое количество шлаков, слизей, которые подавляют жизнедеятельность организма и переводят внутреннюю среду из кислой в щелочную — гниющую. От таких людей уже идет запах гнили. Естественно, это сказывается и на поведении человека, порождая маньяков и насильников.

УПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

Опираясь на физиологию пищеварения, мы можем наиболее рационально распределить прием разнохарактерной пищи в течение дня.

Рекомендации, данные мной на основании учения натуропатов о приеме пищи в течение дня, не соответствуют интимным механизмам усвоения пищи, работе органов и движению энергии в организме. Конечно, они лучше общепринятых, но рекомендации, изложенные ниже, еще лучше.

Я опишу те данные, которые внесли новые рекомендации в распределение питания в течение дня.

В Аюрведе питание на протяжении дня согласовано с ритмами природы. Древними мудрецами было подмечено, что в течение суток последовательно сменяются три периода, по 4 часа каждый. Первый период — покой (по-индусски «Капха», что в переводе означает «Слизь»), второй — энергетическая активность («Питта», что в переводе означает «Желчь»), и третий период — двигательная активность («Вата», что в переводе означает

«Ветер»). Эти периоды в первую очередь связаны с солнечной активностью. Период Капха (начинается с восхода Солнца) от 6 до 10 часов. Как правило, утро спокойное. На физиологическом уровне организма это сказывается покоем и тяжестью тела. Период Питта длится от 10 до 14 часов и характеризуется высоким положением Солнца. В это время мы особенно голодны и в нас наиболее силен (по аналогии с Солнцем) «огонь пищеварения». Период Вата длится с 14 до 18 часов. Солнце раскалило землю, нагрело воздух. От этого начинается движение воздушных масс, поднимается ветер, и все приходит в движение — колышутся деревья, трава, вода и т. д. На физиологическом уровне это

период двигательной активности, наивысшей работоспособности. Далее идет повторение: с 18 до 22 — Капха; с 22 до 2 ночи — Питта; с 2 до 6 утра — Вата Именно в этом ритме живет весь мир животных и растений. Причем такая активность наблюдается ка.к у дневных, так и у ночных животных

Исходя из этих предпосылок, Аюрведа дает следующие рекомендации относительно питания в течение дня.

1. Вставайте в период Вата (двигательной активности) чуть раньше 6 утра (время местное). Вы будете весь день активны. Если вставать в период Капха (покоя) — будете весь день инертны.

Встав, выпейте стакан теплой воды. Вата усиливает работу нашего кишечника и способствует эвакуации содержимого толстого кишечника.

2. Когда появится легкий голод — небольшой завтрак.

3. В период Питты (особенно с 12 до 14), когда пищеварительный «огонь» наиболее силен, съешьте самую большую по объему еду. По всей логике вещей это должна быть крахмалистая пища с овощами, дающая максимальное количество энергии. Затем тихонько посидите, желательно на пятках, и подышите через правую ноздрю — это еще больше увеличит ваш «пищеварительный огонь», а далее в течении двух часов находитесь в горизонтальном положении (сидите или ходите).

4. В период окончания Вата — начала Капха, перед заходом солнца (17—20 часов), — легкий ужин в виде фруктов, овощного блюда, стакан кислого молока или теплого отвара из трав.

5. Ранее уже говорилось о циркуляции энергии в организме и биоритмологической активности функций. Желудок активен с 7 до 9 часов утра, тонкий кишечник с 13 до 15 часов дня. Далее биоритмологически активны совсем другие органы, связанные с распределением и усвоением принятой пищи в течение первой половины дня.

Все эти перечисленные особенности делают двухразовое питание (завтрак и обед) более выгодным, чем рекомендации натуропатов. Они просто не знали о них. Восполним этот пробел.

Первый прием пищи — утром. Должен быть при ощущении голода, желательно после физических упражнений — бега, быстрой ходьбы, работы по дому и т. д Вспомните крылатое выражение Поля Брэгга: «Завтрак надо заработать». Принимайте натуральную, легко усвояемую пищу в соответствии с сезоном года до легкого насыщения.

Второй прием пищи — в полдень Должен быть при ощущении сильного голода и состоять из овощей (салат или тушеные) либо первых блюд Далее употребляйте цельную кашу, орехи, суп или хлеб из проросшего зерна, картофель и т. д (приверженцы мяса — мясную пищу, но не чаще 2—3 раз в неделю).

Третий прием пищи — не позже 17—18 часов, если в этом будет надобность. Должен состоять из фруктов по сезону или размоченных сухофруктов, кислого молока. При отсутствии их можно выпить свежевыжатый сок из овощей или настой из трав.

Суточное количество пищи должно составлять примерно 1500 граммов.

Естественно, питание должно быть раздельным. Употребляйте белковую пищу в одну трапезу, а крахмалистую — в другую. Даже в «Библии» этому вопросу уделено особое внимание. В книге «Исход» (гл. 16, ст. 12) сказано: «...вечером будете есть мясо, а поутру насытитесь хлебом».

Конечно, могут быть разнообразные варианты, в зависимости от традиций и привычек, но это наилучший, и вы убедитесь в этом сами.

Очень важен вопрос какая же пропорция должна соблюдаться между кислотной (белки и крахмалы) и щелочной (фрукты и овощи) пищей в течение дня? Не разобравшись в нем, эффект от питания вы получите весьма малый.

Ни для кого не секрет, что органы тела получают питание из крови. Кровяной поток в зависимости от пищи может меняться в кислую и щелочную сторону. Кислотная пропорция крови несет в себе энергетические вещества и возмещает расходы. Щелочная обеспечивает построение нашего организма, создание костей, нервов, мышц, поддерживает физическое и умственное здоровье, иммунизирует организм. Большинство натуропатов называют следующую пропорцию: 50—60% щелочной и 50—40% кислотной пищи. Например, Поль Брэгг считает следующую пропорцию пищи идеальной: 1/5 часть ежедневного приема пищи должна быть белковой (растительного и животного происхождения); 1/5 — из крахмалистой пищи (необдирные злаки и крупы, а также натуральные соки и сахара — мед, сухофрукты), а также нерафинированные масла; 3/5 пищи должны составлять фрукты и овощи, сырые и правильно приготовленные. В процентном отношении такая диета выглядит так: 60% — фрукты и овощи; 20% — белковая пища; 7% — крахмалистые продукты; 7% —

натуральные сахара и 6% — масла.

Индийские йоги определяют качество крови по цвету. Существуют различия в цвете между чистой кровью и нечистой. По их мнению, наичистейшая кровь «Саттвик» должна быть на 60—70% щелочной — такая кровь преобладает у людей с хорошим здоровьем (косвенно на это указывает чистый розовый язык и яркая розовая конъюнктива глаза). Если щелочная пропорция понизится до 50—60%, кровь называют «Раджасик», т. е. кровь худшего качества Такая кровь доминирует у людей, восприимчивых ко всяким болезням или постоянно страдающих недомоганиями. Чрезмерно кислотную кровь йоги называют «Тамасик» — наихудшая по качеству. Такая кровь течет в телах хронически больных людей. Поэтому йоги также придерживаются щелочеобразующей диеты и тех пропорций, которые указаны выше.

Несколько своеобразный подход к ежедневной пропорции пищи у макробиотов — дальневосточных народов. Слово «макробиотика» означает «искусство долгой жизни».

Я приведу стандартный режим макробиотичес-кого питания, который рекомендует специалист в этой области Микио Куши.

1. Каждый прием пищи не менее чем на 50% должен состоять из злаков в зернах, приготовленных на разный манер. Злаки: полноценный рис, пшеница, полноценный хлеб, крупы.

Из предыдущего нам известно, что употребление углеводов вызывает сдвиги КЩР в щелочную сторону, а вот очищенные крупы, полированный рис, мука — в кислую. Отсюда становится ясно, что макробиоты стараются соблюдать правильную пропорцию пищи по самому главному параметру, но другими средствами.

2. Каждый день ешьте 5% (1—2 маленькие чашки) супа мисо или супа тамари, вкус которых должен быть очень легким. Пользуйтесь несколькими видами овощей, морской травой, злаками и стручковыми. Чаще варьируйте.

Мисо — засоленная растительная паста на базе сои, богатая усвояемыми протеинами, ферментами, способствующими пищеварению, витамином B_{12} и т. д Мисо получается в результате длительного брожения (2—3 года).

Тамари — перебродивший и посоленный соус на базе сои и пшеницы, используется в небольшом количестве при приправах к супу и овощам. В овощных супах используются эти приправы.

3. Около 20—30% каждого приема пищи должны составлять овощи: 2/3 — сваренные различными способами, обжаренные, запеченные в духовке и 1/3 — сырые в салатах При этом обработка огнем минимальна, овощи после нее, наоборот, становятся зеленее

4. 10—15% каждодневной еды состоят из бобовых и морской капусты Отдавайте предпочтение гороху, чечевице. Умеренно приправляйте их тамари или морской солью.

Морская капуста — уникальный продукт, в котором содержатся почти все микроэлементы. Она одна способствует пополнению запаса редко встречающихся микроэлементов.

5. Один или два раза в неделю можно есть рыбу в небольших количествах, белую мякоть. Можно также брать на десерт фрукты, 1 или 2 раза в неделю, сырые, сухие, вареные всегда в небольшом количестве.

Этот пункт указывает на очень осторожное употребление белковой пищи животного происхождения. Складывается впечатление, что они давным-давно знали о специфическом динамическом действии пищи. Такое малое количество фруктов и так редко употребляемых ничего плохого не принесет.

Соусы мисо и тамари — интересные пищевые добавки. Они богаты витаминами и ферментами, что позволяет успешно переваривать и усваивать зерновые продукты. Вспомните, что на получение 1000 калорий из пищи должно израсходоваться столько-то витамина $B_{}}$, B_2 и т. д. Поэтому они интуитивно и подобрали эти два продукта, богатые данными витаминами.

Неясным из всех рекомендаций макробиотов остается пункт 3. Почему овощам уделяется в 2 раза меньше внимания, чем в натуропатической и йогов-ской кухне?

Во-первых, японцы, которые в основном и придерживаются макробиотических принципов, живут на берегу моря. Потребляя продукты моря — морскую капусту и другие продукты, они прекрасно снабжают себя микроэлементами. Поэтому нет надобности в таком большом потреблении овощных салатов. Во-вторых, была подмечена очень тонкая вещь — есть продукты, как бы «сжимающие» и «расширяющие» нас. Вспомните из раздела «Микроэлементы» о калии и натрии. Калий находится внутри клеток, а натрий во внеклеточной жидкости — оба щелочные элементы. Но при приеме пищи, богатой калием (а это в основном фрукты и многие овощи), усиливаются внутриклеточные процессы и

выводится жидкость из организма. На уровне клеток это отражается сжиманием клеточных мембран, что ухудшает их функции. При пище, богатой натрием (это в основном крупы, морковь, корень одуванчика), воды в организме задерживаются. На клеточном уровне происходит набухание мембран, что опять-таки ухудшает функционирование клеток. Сдвиг как в ту, так и в другую сторону угнетает жизненные процессы и поэтому нежелателен. Нужна «золотая середина», и оказывается, что пропорция макробиотов отвечает этому условию. Если оно не соблюдается, происходит незаметное разрушение организма, особенно страдают зубы. Так, у несведущих сыроедов весьма быстро расшатываются зубы. О правильном соблюдении этого условия мы поговорим в следующей части.

Теперь давайте более конкретно разберемся, сколько пищи съедать за один прием. Г. Шелтон советует питаться в соответствии с индивидуальными потребностями, другие — вставать из-за стола с чувством легкого голода. Вот интересная пословица, рассказанная мне писателем В. Г. Черкасовым: «Если встал из-за стола с чувством легкого голода — наелся. Если чувствуешь, что наелся за столом — значит переел. Если чувствуешь, что объелся за столом — значит отравился».

Интересные рекомендации на этот счет у йогов.

1. Чистая, сладкая и неострая пища, которая вкусна и приятна, должна наполнять половину желудка — это известно как умеренное питание (Митахара).

2. Половина желудка должна быть наполнена пищей, четверть — водой. Другая четверть остается свободной для движения, образования газов.

Как видите, они полностью совпадают с ранее рассказанными рекомендациями специалиста по желудочно-кишечному тракту Я. Витебского.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПЕРЕВАРИВАНИЮ И УСВОЕНИЮ ПИЩИ

Теперь, зная «технологию» переваривания и усвоения того или иного продукта, нам остается следовать ей. Эти рекомендации дополняют предыдущие и позволяют нам еще больше укрепить здоровье.

♦ Принимайте пищу, богатую биоплазмой, и только органическую. Такая пища обладает наибольшим энергетическим потенциалом. Все структуры в ней не искажены Аминокислоты, витамины, хахара, энзимы, минеральные вещества находятся в самом активном состоянии. В такой пище возможен индуцированный автолиз, позволяющий экономить около 50% пищеварительной энергии. Больше свежей растительной пищи, тепловую и другие обработки сведите к минимуму.

♦ Старайтесь принимать цельную пищу. В цельной пище (продуктах питания) находятся все необходимые элементы как для усвоения, так и выведения ее. Ваши материальные ресурсы тела не будут растрачиваться. Чем меньше рафинированной пищи, тем лучше здоровье и длиннее жизнь.

♦ В качестве основного «топлива» используйте углеводистую пищу. Помните о реакциях СДДП Углеводистая пища повышает их на 10—20, а белковая — до 40%. При правильном питании нам хватает растительного белка, излишек белка подрывает наши силы.

♦ Первым блюдом принимайте салат. Это позволит ликвидировать пищевой лейкоцитоз, постоянно пополнять щелочной резерв организма, а также поддерживать необходимую количественную и качественную концентрацию минеральных элементов в теле, подготавливать обстановку для полноценного переваривания вареной пищи. Вареная пища снабжается витаминами и ферментами, уничтоженными при тепловой обработке. Помните, вы усваиваете столько пищи, на сколько хватает витаминов и ферментов. Без этого пища превращается в «полуфабрикат» и отравляет вас

♦ Правильно сочетайте пищевые продукты. Это позволит вам полноценно переваривать и усваивать пищу, получать максимум пользы. Неправильное сочетание пищи подрывает ваши силы, портит весь желудочно-кишечный тракт. Уважайте «технологию» переваривания продуктов, не требуйте от пищеварительной системы невозможного.

♦ Правильно употребляйте пищу в течение дня. Это позволит вам всегда быть в «форме», в любое время суток проявлять высокую умственную и физическую работоспособность.

♦ Соблюдайте пропорцию кислотной и щелочной пищи. Это позволит вам всегда держаться на «гребне» здоровья, а не скатываться в ту или иную сторону.

ПЕРЕХОД НА ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Любой резкий переход к непривычной пище отражается на самочувствии человека. Ведь теперь нам известно, что организм на новые, необычные продукты питания (проросшее зерно, сырые овощи, фрукты и т. д.) должен поставлять и специфичные ферменты, которых почти нет. В желудочно-кишечном тракте должна развиться другая микрофлора.

Перестраивается кишечная, гормональная система, меняются вкусовые привычки и потребность в пище. Должна произойти перестройка всего организма, что отражается не только на его физиологии, но и на психике человека. Естественно, этот процесс растянут во времени. К тому же многие системы обладают большой инертностью, поэтому надо знать и уважать физиологические механизмы, лежащие в основе этих процессов. Так, многие из первых переселенцев в Америку из Испании умерли, не приспособившись к новой пище. Это особенно хорошо было показано в фильме «Христофор Колумб».

К тому же вы должны знать, что при переходе на правильное питание с нашего обычного, извращенного, наблюдается целый ряд перестроек в органах и системах, которые могут проявляться в виде болезненных кризисов. Знайте об этом и не пугайтесь. Кризисы лишь указывают, что вы на правильном пути, после таких кризисов вы поднимаетесь на новый уровень здоровья. Как показала практика, ферментные системы желудочно-кишечного тракта на новую пищу перестраиваются за 3—12 месяцеа То же самое происходит и с микрофлорой кишечника. Кишечная гормональная система обладает большой инертностью, ей для перестройки необходимы 1—2 года. Изменение вкусовых привычек, поведения и психики человека требует еще более продолжительного времени — 2—3 года. Примерно за 3 года все эти механизмы входят в нужную силу и прекрасно работают.

Критерии нормальной работы желудочно-кишечного тракта следующие:

1) при приеме свекольного сока моча не окрашивается в свекольный цвет. Это указывает на нормальное состояние эпителия желудочно-кишечного тракта;

2) стул становится легким и бывает 2—3 раза в день. Это указывает на нормальную моторику желудочно-кишечного тракта;

3) консистенция фекалиев в виде полумягкой «колбаски», без запаха и без включения непереваренных кусочков овощей, фруктов и т. д. Это указывает на нормальное всасывание воды в толстом кишечнике. А отсутствие запаха и кусочков овощей свидетельствует о развитии полноценной, правильной микрофлоры;

4) медленно изменяются пищевые привычки и потребности. Через 1—3 года вы перестанете потреблять «нормальную» пищу, ибо почувствуете на себе, как она отрицательно влияет на весь организм.

Ступени перехода на новый вид пищи следующие: во-первых, необходимо поменять последовательность приема пищевых продуктов: жидкости — до еды, фруктов — до еды, первое блюдо — салат, второе блюдо — либо углеводистое, либо белковое, но только одно; во-вторых, исключаются все вредные продукты, рафинированные и стимуляторы типа кофе, чая, колбасы, тортов и т. д; в-третьих, начинайте менять пропорцию сырой и вареной пищи в пользу сырой. Потихоньку приучайте свой организм к сырой пище. Начинайте пить по 100—200 граммов свежевыжатых овощных и фруктовых соков. Овощи вначале тушите, а затем все менее и менее подвергайте тепловой обработке и в конце концов старайтесь употреблять в сыром виде. Чередуйте: раз — тушеные, раз — сырые; в-четвертых, понемногу (20—50 граммов) начинайте включать в свой рацион сырые растительные блюда: проросшую пшеницу, размоченные крупы, дикорастущие съедобные плоды и травы. Каши больше замачивайте, чем варите.

Точно так же поступайте и в остальном: замена завтрака на прием фруктов; обед из первых блюд, хлеба, мяса заменяйте на стакан свежевыжатого сока, сырые или слаботушеные овощи и каши; ужин из первых и вторых блюд, чаепития заменяйте на салат и орехи. Согласно сезону можно устраивать «день клубники», «день яблок», «день винограда», «день дынь», «день арбузов» и т. д.

Если следовать этому питательному режиму, то постепенно и незаметно изменятся вкусовые привычки. Пища, которая вначале казалась невкусной, даже невыносимой, становится приятной и желанной.

Итак, рекомендации, данные раньше и новые, можно свести к простым и доступным правилам.

♦ Ешьте утром и в полдень.

♦ Половину ежедневно принимаемой пищи должна составлять свежая сырая растительная пища.

♦ Жидкости и фрукты употребляйте до еды или делайте из них отдельный прием пищи.

♦ Жевать и смачивать пищу хорошенько слюной, для чего есть медленно, пока пища не превратится в кашицу. Соки также должны быть смочены слюной, поэтому пить их надо мелкими глотками.

Первое блюдо — салат из овощей по сезону (листья, корни, плоды — салат-триада); второе блюдо желательно также по сезону — белковая или крахмалистая пища.

Сырая растительная пища, а также вторые блюда готовятся непосредственно перед употреблением.

Откажитесь от искусственных и рафинированных продуктов (колбаса, торты, печенье, сахар и т. д). Не употребляйте никаких стимуляторов: чая, кофе, алкоголя.

ГЛАВА 3

Информационно— энергетическое влияние пиши на организм человека

Современная наука относится к пище пока только с позиций качественного состава и того, сколько энергии при сжигании она дает. Можно поражаться, насколько «современное учение о питании и пище » сузило наш взгляд на нее. Древние мудрецы гораздо шире смотрели на пищу и на то, что она вносит в наш организм. Их не интересовали белки и углеводы, а также сколько калорий она дает при сжигании. Их в первую очередь интересовала та информация и энергия, которая влияла на организм- Именно это качество предопределяло использование пищи в качестве лекарства. Открытие физиками квантовых полей — энергии, лежащей в основе физического вещества, позволили понять древнее учение об энергетическом влиянии пищи на организм человека.

Чтобы лучше разобраться в этом непростом, но жизненно важном вопросе, вспомним, как вообще образуется любое вещество, а следовательно, и пища. Начнем с конца, чтобы прийти к началу. У нас имеется какое-то пищевое вещество. Оно состоит из молекул. Молекулы состоят из атомов. Атомы состоят из элементарных частиц — электронов, протонов и т. д. Элементарные частицы состоят из квантов — образований, занимающих нечто среднее между энергией и частицей. Кванты лежат в основе энергетических полей, из них образуются элементарные частицы Организм человека в своей первооснове имеет квантово-полевой шаблон, который дает прообраз физическому телу человека. Квантовые поля той или иной структуры дают основу тому или иному органу, функции, структуре вещества. Пусть поэтому вас не удивляет особая структура, форма и цвет печени. В ее основе лежит особое квантовое поле, которое должно выполнять соответствующие функции. В основе сердца — другое квантовое поле и соответственно другие функции. Точно так же обстоит дело с любым другим органом и тканью человеческого организма. Разница в их цвете, структуре и т. д. — все это определяется соответствующим квантовым полем.

Древние диетологи учитывали: вкус пищи; силу воздействия пищи на организм; форму и консистенцию продукта; цвет пищи; информацию по параметрам холод—теплота и влага—сухость; информацию, заключенную в продукте под влиянием климата и места; изменение свойств продукта в результате термической и других обработок. Знание всех этих особенностей позволяло им использовать пищу как лекарство, а лекарство — как пищу.

Вот еще одна важнейшая информационно-энергетическая функция питания. Ввод любой пищи в организм человека — это введение определенных квантовых полей, которые могут подпитывать, укреплять квантовые поля родственных с ними органов, выравнивать ослабленные функции и т. п. С помощью питания и соответствующих ему тех или иных квантовых полей мы можем успешно лечить, укреплять ослабленные функции и даже омолаживать организм. Что ни говори, а древние мудрецы смотрели в корень проблемы. Попробуем заглянуть туда и мы.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ВЛИЯНИЕ КАЧЕСТВА ПРОДУКТОВ

В любом продукте питания находятся свои квантовые поля, которые при поглощении их человеком многогранно воздействуют на его организм. Разберем их действие.

ВКУС ПИЩИ

Вкус пищи говорит об особых свойствах энергии, заложенной в ней. Язык как орган вкуса позволяет нам распознать эту энергию. Энергия, заложенная в продукте, может благотворно влиять на нашу жизнедеятельность, особенно когда энергии данного вида в организме не хватает, и наоборот, угнетать жизнедеятельность при ее переизбытке.

Классическая Аюрведа различает 6 основных вкусов: сладкий, кислый, соленый, горький, жгучий и вяжущий. Эти вкусы по-разному действуют на три основополагающих жизненных принципа, лежащих в основе работы человеческого организма. К ним относятся: «Слизь» — руководит построением и крепостью физического тела (материальная масса организма и его гормональная система); «Желчь» — обеспечивает обогрев, пищеварение, иммунитет организма, зрение и умственные способности; «Ветер» — поддерживает все циркуляторные и ритмические процессы в организме: перемешивание содержимого в клетках, ток крови, перистальтику, наступление месячных, быстроту соображения человека. Эти же жизненные принципы можно разобрать с учетом энергетических составляющих, что сделано в других моих книгах

Сладкий вкус наиболее силен по лечебной силе, укрепляет, увеличивает силы тела, способствует

пищеварению, обладает небольшой теплотворной способностью. Сладкое способствует заживлению ран, проясняет органы чувств, способствует долголетию. Продукты, обладающие сладким вкусом, полезны детям, старикам и ослабленным. Другими словами, он стимулирует жизненный принцип «Слизи».

Чрезмерное употребление продуктов, обладающих сладким вкусом, вредно, так как приводит к тучности, жировикам и болезням мочи.

Кислый вкус обладает освежающим действием, возбуждает аппетит, способствует размельчению и перевариванию пищи, способствует задержке жидкости в организме, открывает закупорки и делает проходимым кишечник.

Чрезмерное употребление кислых продуктов вызывает слабость, головокружение, отеки, лихорадочное состояние.

Соленый вкус обладает очищающими свойствами: удаляет затвердевший кал и скопившиеся газы, очищает закупорившиеся кровеносные сосуды, удаляет плесень; поддерживает аппетит, вызывает выделение слюны и желудочных соков; холодным продуктам придает разогревающие организм свойства. Другими словами, он стимулирует жизненный принцип «Желчи» и «Ветра».

Чрезмерное употребление соленых продуктов ведет к выпадению волос, преждевременной седине, морщинам, болезням, порожденным перевозбуждением жизненного принципа «Желчи».

Горький вкус улучшает пищеварение и аппетит; согревает тело и стимулирует выход жидкости из него; раскрывает сосуды; обладает разреживающими, растворяющими свойствами; увеличивает циркуляторные процессы в теле; способствует очищению полостей тела, особенно легких; помогает при отравлении, обмороках, лихорадочных состояниях, проясняет сознание.

Чрезмерное употребление горьких продуктов истощает организм, порождая болезни, связанные с перевозбуждением жизненного принципа «Ветра».

Жгучий вкус сильнее других стимулирует теплотворные способности организма, поднимает аппетит, полезен при болезнях горла, заживляет раны и тяжелые кожные нарывы.

Чрезмерное употребление продуктов жгучего вкуса отрицательно сказывается на работе половой функции, приводит к морщинам, обморокам, болям в спине и пояснице.

Вяжущий вкус обладает высушивающими свойствами: сушит гной, кровь, желчь; заживляет раны; улучшает цвет кожи; сильно охлаждает.

Чрезмерное употребление продуктов вяжущего вкуса обезвоживает и охлаждает организм, порождая болезни, свойственные перевозбужденному жизненному принципу «Ветра».

Эти шесть вкусов «усваиваются» организмом в ротовой полости и действуют немедленно на квантовые поля организма. Если они подпитывают ослабленные, то эта пища по вкусу нам нравится, и нам ее хочется еще. И наоборот, если она вызывает еще больший разбаланс, то как бы она ни была хороша, нам ее есть не хочется.

После того как пища пройдет пищеварительный тракт, ее вкус меняется. Так, продукты сладкого и соленого вкуса становятся сладкими; кислое — кислым; горькое, вяжущее и жгучее — горьким. Таким образом, из шести первичных вкусов в организме образуются три вторичных. Это говорит о том, что оставшиеся квантовые поля пищи «усваиваются», когда она проходит через желудок и кишечник.

Продукты, образующие вторичный сладкий вкус, способствуют укреплению, наращиванию массы тела. Избыток сладкого порождает слизь, ожирение и понижение теплотворных способностей организма. На интеллектуальном уровне это выражается в безразличии, апатии.

Продукты, образующие вторичный кислый вкус, способствуют повышению теплотворной, интеллектуальной и пищеварительной способностей организма. Избыток кислого вкуса ухудшает состав крови, приводит к язвам, кожным раздражениям, изжоге. Человек делается легкораздражимым и вспыльчивым.

Продукты, образующие вторичный горький вкус, способствуют очищению организма, стимуляции жизненных процессов и ведут к похудению. Избыток горького вкуса может истощить силы тела, обезводить организм. На психическом уровне это приводит к частому появлению беспричинного страха, напрасным волнениям.

Добавим к классической аюрведической схеме еще два вкуса: терпкий — похож на вяжущий, сгущает соки и охлаждает, безвкусный — увлажняет, размягчает и расслабляет.

А теперь посмотрим, чего можно добиться, используя эту информацию.

Рекомендации, основанные на вкусах пищи

1. Вы желаете добиться увеличения телесной «теплоты». Для этого в одной трапезе лучше всего использовать продукты, содержащие: а) жгучий — кислый вкус либо б) кислый — соленый. Сочетание вкусов а) помимо увеличения «теплоты» тела будет способствовать похудению; в случае б) наоборот, — большому набору веса (в основном — воды).

2. Если вы желаете увеличить «легкость» тела (похудеть, стать подвижнее), используйте следующие вкусы: а) горький — жгучий, б) кислый — жгучий. При этом в варианте а) из тела удаляется слизь, б) увеличивается теплотворная способность организма (возрастают иммунитет, пищеварение, интеллектуальная « острота »).

3. Если вы желаете увеличить «сухость» в теле (удалить слизь, мокроты), используйте продукты со следующими вкусами: а) горький — вяжущий, б) жгучий — вяжущий, в) жгучий — горький. В варианте а) вместе с «сухостью» будут увеличиваться «холодные» качества, что хорошо для лета. В двух последних, наоборот, прибавится «теплоты», что хорошо для холодного времени года либо для тех, кто постоянно мерзнет.

4. Если желаете «остудить» организм, используйте продукты с а) сладким вкусом либо б) горьким — вяжущим. В первом случае вы можете поправиться, во втором — похудеть.

5. Если желаете поправиться (стать «тяжелее» и «маслянистее»), используйте продукты с а) соленым — сладким вкусами либо б) сладким — кислым. В случае а) вы можете набрать, в основном, жировую ткань, б) нарастить мышцы.

Если вы чувствуете себя нормально, то в ежедневной трапезе старайтесь потреблять продукты, содержащие все шесть вкусов, не отдавая предпочтения ни одному из них. Такое потребление пищи будет гармонично стимулировать вашу энергетику.

Кулинарная обработка в некоторых случаях может менять вкус продукта Например, первоначальный вкус лука — жгучий, а после тушения или варки он приобретает сладкий вкус Помните об этом.

Сладкий, кислый и соленый вкусы оказывают на организм в основном анаболическое действие (способствуют увеличению массы тела). Горький, вяжущий и жгучий — катаболическое (способствуют уменьшению массы тела).

Пища, в которой преобладает горький и жгучий вкус, способствует поднятию энергии организма вверх. Это хорошо использовать лицам с пониженным кровяным давлением, страдающим плохой циркуляцией крови в сосудах головного мозга. Подобную пищу хорошо применять и как рвотное для очищения организма от слизи.

Пища, обладающая сладким и соленым вкусами, направляет энергию организма вниз. Отсюда, подобная пища (морская капуста) является хорошим естественным слабительным.

Если пища кислого вкуса способствует проходимости кишечника, то вяжущий вкус, наоборот, вызывает спазмы пищевода и делает кишечник малопроходимым.

ФОРМА И КОНСИСТЕНЦИЯ

С открытием физиками квантовых полей, присущих каждому материальному объекту, стало ясно значение формы и консистенции. Проще говоря, за каждым материальным объектом стоит тонкоматериальная сила, которая на уровне квантов придает им тот вид и т. д., который они имеют. Изменение характеристик этого уровня ведет к изменению видимых свойств предметов. Естественно, это касается и продуктов питания.

Отсюда вытекают интересные теоретические соображения, подкрепленные жизненным опытом. Если в каком-то органе человека не хватает своих тонкоматериальных свойств, то их можно восстановить, заимствуя таковые у растения или животного.

Еще в древности были предложены следующие классификации:

1. Соответствие частей растения органам человека:

корень — полюс рождения, желудок растения;

ствол — соответствует спинному мозгу;

ветви — соответствуют нервам;

листья — легким;

цветы — локализация избытка силы (местонахождение органов воспроизводства);

хлорофилл — соответствует крови;

сок — соответствует энергии, циркулирующей по нервам и превращающейся в импульсы мозга, семя и другие ткани;

семена (особенно в период прорастания) — соответствуют духовной энергии (Шень — по-китайски

или Кундалини — в индийской философии).
2. Части растения и излечиваемые болезни: корни — излечивают болезни костей; ствол — болезни мышц;
ветви — болезни сосудов и жил;
кора — болезни кожи;
листья — излечивают болезни «полых органов» (желудок, желчный пузырь, тонкая и толстые кишки, мочевой пузырь и семенники);
цветы — болезни органов чувств;
плоды — болезни «плотных органов» (сердце, легкие, печень, селезенка, почки).
3. Распределение положительной и отрицательной энергии. Вершина растения заряжена положительно, а корни — отрицательно. Часть растения около самой земли обладает уравновешивающими свойствами (место стыковки положительного и отрицательного заряда).
Плод заряжен положительно, а клубни— отрицательно.
Сам плод со стороны черешка заряжен отрицательно, а со стороны цветка — положительно.
Аналогия с животными еще проще: сердце соответствует сердцу, печень — печени, половой член — таковому у человека и т. д.
Если более подробно говорить о свойствах и консистенции продуктов, то легкость, резкость, жесткость, сухость, подвижность, рассеивающее и ясное будут способствовать приданию организму легкости, подвижности, уменьшению веса.
Легкость, маслянистость, влажность, текучесть, проницаемость, обладающее резким запахом и острое способствуют увеличению теплотворных, пищеварительных и интеллектуальных способностей.
Тяжесть, маслянистость, густота, клейкость, подвижность, медленность и мутность будут способствовать укреплению тела, стимулировать гормональную систему.
Естественно, перенасыщение организма продуктами первой группы обезводит тело; второй — испортит кровь; третьей — ослизнит. Все должно быть в меру.
Рекомендации, основанные на форме и консистенции пищи
1. Восстановление клеточных тканей почки. За час до посещения парилки или сауны съесть 50— 100 граммов сваренной почки животного (лучше свиной, так как квантовые поля и состав микроэлементов свиной почки близки к человеческим), а за 10—15 минут до входа в парилку выпить от 0,5 до 1 стакана потогонного кваса или чая. Если кожа плохо потеет, то ее следует обмыть чаем из багульника.
Потогонный квас делается так.
♦ На 3 литра протиевой воды взять 1—2 стакана малины (можно варенье), 1 стакан сахара, 1 чайную ложку сметаны. Все содержится и бродит с доступом кислорода в течение 10—15 дней. Этот квас также выводит радионуклиды. Он содержит среду, с которой радионуклиды стремятся соединиться, образуя при этом сульфиды Те же, в свою очередь, способствуют потовыделению, так как не держатся в организме. Квас пить перед парной.
Потогонный чай готовят так.
♦ 1 столовую ложку корней багульника или 2 столовые ложки листьев березы кипятят в 1 стакане воды в течение 1—3 минут. Можно использовать цвет липы или бузины.
Механизм восстановления клеточного обмена почек такош при хорошем потовыделении почки отдыхают, жар парилки стимулирует клеточный обмен. В сумме все эти факторы обеспечивают мощный восстанавливающий эффект.
Потоотделение рекомендуется поддерживать как можно дольше. Поэтому не прерывайте его обмыванием под душем, купанием в бассейне. Остывайте медленно и только после прекращения потоотделения сполосните тело теплой водой.
2. Восстановление клеточной массы печени. Методика примерно такая же, что и описанная, но есть различия. Перед парной съедаете 10—100 граммов свиной печени. Далее, принимаете потогонный чай и сильно пропотеваете в парной. После сильного потоотделения вытираетесь насухо и смазываете кожу молочной сывороткой, смешанной с медом или с подкожным свиным салом, или с рыбьим жиром — кожа все тут же впитает. В это время печень отдыхает, а организм использует питание через кожу (как во внутриутробной стадии). После этого выпиваете 1 стакан отвара плодов шиповника (50—80 ягод на 3 литра воды). Через 15—20 минут после «кормления организма через кожу» следует вымыться теплой водой. Печень восстанавливается медленнее почек, потребуется трижды в день проделывать эту процедуру в течение 2 месяцев.

3. Восстановление клеточной массы сердца. За час до посещения парной съешьте 50—100 граммов сваренного сердца животного. За 15 минут до входа в парную выпейте «сердечный» квас, который приготовляют так.

♦ На 3 литра протиевой воды 1 стакан серого желтушечника (или адониса, ландыша, строфанта, шалфея), 1 стакан сахара, 1 чайная ложка сметаны. Все это бродит в тепле в течение двух недель. Разовая доза кваса — около 0,5 стакана. После парной пусть массажист сделает вам общий массаж. Во время массажа сердце отдыхает. 10—20 подобных процедур значительно усилят ваше сердце.

Дополнительные рекомендации по восстановлению сердца следующие. Ежедневно употребляйте 0,1 грамма порошка серого желтушника. Горечь этой травы стимулирует выработку поджелудочной железой инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахар, обеспечивает питание сердцу. В этот период избегайте жареных растительных жиров.

Желательно указанные процедуры выполнять во время биоритмологической активности соответствующих органов. Во-первых, подберите активность годовую, во-вторых, — лунную и, в третьих, — суточную. Вся информация об этом содержится в разделе «Биоритмология» («Целительные силы», т. 2).

4. Восстановление и усиление половой потенции. Вот древнекитайские наставления по поднятию половой потенции с помощью пищи, в которой заключена квантовая информация о половой функции.

«Император спросил Просветленного (человек, получивший интуитивное знание): „Почему люди толстеют, темнеют, а их лица приобретают травянисто-зеленый оттенок? Как стать красивым и молодым, сохранить половое желание и свежесть?" Просветленный объяснил: „Пусть господин обратит внимание на то, как питается гусеница. Когда она поедает траву, то становится травянисто-зеленая, когда ест желтое — делается желтой. Господин всегда таков, какова его пища, и в соответствии с этим он меняет пять красок своего лица (зеленую, черную, белую, красную, желтую).

Господину необходимо чаще потреблять продукты женского начала инь (фрукты и овощи — водянистое и прохладное), добавив к этому вытяжки из кипариса. Питаясь коровьим молоком, половыми членами животных или отварами из их тестикул (яиц быков, лошадей, свиней, кроликов и т. д.), можно отдалить старость, вернуть свежий цвет коже и обрести способность многократно совокупляться с женщинами. Неплохо к тому же добавить в пищу и яйца птиц, например яйца весенних пернатых (у них весной много половой энергии). Нелишни в рационе петухи — ведь именно они обладают тестикулами.

Коли сумеешь питаться таким образом — восстановишь свой яшмовый сундучок (мошонку с яйцами), и крепость нефритового стержня (полового члена) будет столь велика, что всегда сумеешь проникнуть в нефритовую щель (влагалище), твоя потенция усилится, и ты в любой момент сможешь следовать своим естественным желаниям. Если стержень по-прежнему не может воспрянуть, добавь в пищу пшеничную кашицу (из проросшей пшеницы), смешанную с птичьими яйцами. Тогда и сумеешь предотвратить умирание полового члена"».

Для того чтобы максимально была сохранена квантовая энергия половых членов и яиц животных, их желательно не варить или жарить, а высушить, нарезав на мелкие кусочки. Употреблять подобный кусочек или перемолоть перед употреблением и посыпать какой-либо продукт. Например, «волшебным» свойством обладает высушенный член быка — им посыпают яйцо всмятку.

Приобрести 4 штуки любого вида яичек: бычьих, свиных, бараньих, жеребьиных. Нарезать их тонкими ломтиками и высушить на салфетке в духовке при температуре не более 40° С. Есть по одному кусочку в день. Либо перемолоть на мясорубке сушеные куски, смешать их с топленым маслом, сделать шарики до 2 сантиметров в диаметре. Принимать по 1 шарику 3—4 раза в неделю.

ВЛИЯНИЕ КЛИМАТА И МЕСТА ПРОИЗРАСТАНИЯ

Любое растение воспринимает всю информацию того места, на котором оно выросло. Причем, если место слишком жаркое, то растение борется с этим выработкой в себе противоположных — холодных, водянистых свойств. Например: арбузы, дыни, листовые овощи (капуста), плоды деревьев, ягоды и т. п.

Если растение должно перенести неблагоприятные — холодные условия, то оно борется с этим выработкой в себе противоположных — теплых, маслянистых свойств. Например: зерновые, орехи, семена, корнеплоды и т. д. Человек, потребляющий продукты из региона, в котором он проживает, поступает очень мудро. С помощью свойств продуктов он борется с неблагоприятными внешними условиями. Так, внешней жаре летом он противопоставляет охлаждающие, водянистые свойства растительных продуктов: огурцов, помидоров, капусты, ягод, фруктов, бахчевых. И наоборот, зимой,

употребляя зерновые, орехи, семена, корнеплоды, сухофрукты (при высушивании фрукты приобретают теплые свойства) в сыром и слабо термически обработанном виде, т. е. теплые, он противопоставляет эти свойства холоду и сухости.

Все это было подмечено народной мудростью и прочно вошло в наш быт. Летом мы предпочитаем квас, окрошку (кислый вкус хорошо держит в организме воду), свежие салаты, пьем прохладительные напитки. Зимой поступаем наоборот: пьем теплые чаи и отвары трав, компоты из сухофруктов, потребляем наваристые борщи, супы, тушеные овощи, каши в теплом виде.

Если пища цельная, минимальна ее термическая обработка, правильное употребление и совмещение — все пойдет во благо. И наоборот, если человек, к примеру, проживая в Воронеже, зимой соблюдает сыроедческий режим — усиленно потребляет цитрусовые из Египта, ест свежие салаты, парниковые овощи, запасся яблоками и тому подобным — он этим способствует переохлаждению организма, разлаживает интимный механизм борьбы с помощью продуктов с неблагоприятными климатическими условиями. И немудрено, что в теле появляется зябкость, плохое пищеварение, вялость перистальтики, налитость тела водой и выделения в виде очень жидкой слизи из носа.

«Брюшной мозг» за счет информации, заключенной в продуктах, приспосабливает организм к изменяющимся климатическим условиям.

Рекомендации, основанные на информации, заключенной в продуктах питания

1. Питайтесь цельными продуктами, выращенными в регионе вашего проживания.

2. Питайтесь овощами, фруктами, зерновыми, орехами и т. д. строго по сезонам года. Особенно это касается овощей и фруктов. Вне сезона года не ешьте искусственно выращенное (огурцы, помидоры и т. д.), сохраненное (свежая капуста, свежезамороженные ягоды, сохраненные яблоки, груши и т. д.) и привезенное из жарких стран (апельсины, лимоны, грейпфруты и т. д).

3. Тепловая обработка, высушивание на солнце, приправление специями придают пище «теплые» свойства. Используйте это в холодное время года.

Так, самим альпинистам неясно, почему, идя в горы, из всех продуктов они предпочитают сало. Да потому, что их организм, борясь с сухим, холодным климатом гор, жир использует против высушивания организма, а соль придает ему теплоту, которую отнимает окружающий холод. Примерно так же питаются и тибетцы, используя в пищу масляный напиток — тибетский чай.

Древние мудрецы давным-давно советовали питаться только по сезонам года и продуктами, выращенными в месте проживания. Например, вот чему учил Иисус Христос («Евангелие Мира Иисуса Христа от ученика Иоанна»):

«...питайтесь всем тем, что находится на Божьем столе — плодами деревьев, зерном и полезными травами, молоком животных и пчелиным медом. Вся остальная пища — дело рук Сатаны, ведет к греху, болезням и смерти! Тогда как богатая пища, которую вы находите на столе у Бога, дает вашему телу Силу и Молодость, — и болезнь не коснется нас. И действительно, это со стола Божия старый Мафусаил извлекал свою пищу, и если вы будете делать то же самое, Я обещаю вам, что Бог Жизни даст вам так же, как и патриарху, долгую жизнь на этой Земле.

С начала месяца Хиар (май) ешьте рожь; в течение месяца Сиван (июнь) — пшеницу, самую совершенную из трав, дающих зерно.

Сделайте так, чтобы ваш повседневный хлеб был изготовлен из пшеницы. Чтобы Господь мог позаботиться о вашем теле. В течение месяца Тамиуз (июль) питайтесь кислыми плодами, чтобы ваше тело похудело и Сатана был изгнан из него. Вы должны есть фиги, богатые соками, в течение месяца Аб (август), а в течение месяца Злюдь (сентябрь) собирайте виноград, и пусть сок его будет вам напитком. В течение месяца Маркешвана (октябрь) собирайте сладкий виноград, высушенный Ангелом Солнца (изюм), чтобы он укрепил ваше тело, так как в нем обитают Ангелы Господа.

Что же касается трав — питайтесь ими в течение месяца Тибет (декабрь), чтобы очистить вашу кровь от всех грехов ваших. И в течение этого же месяца начинайте пить молоко животных, ибо для того дает Господь траву на полях всем животным, дающим молоко, чтобы своим молоком они пополняли пищу человека. А в месяц Шебат (январь), когда останется излишек от того, что вы собрали, позвольте Ангелу Солнца высушить все фрукты для вас. Питайтесь ими вместе с косточками миндаля (зернами миндаля) в течение всех тех месяцев, когда деревья не плодоносят.

Ибо воистину говорю Я вам, блаженны те, кто едят лишь пищу со стола Господа и избегают мерзостей Сатаны».

Информация, заложенная в этих строках, — колоссальна.

СИЛА ВОЗДЕЙСТВИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Из практики мы знаем, что, съев одно вещество, мы не почувствуем никакого воздействия, съев другое — можем мгновенно умереть. Это говорит о разном влиянии квантовых полей, заключенных в пище, на наш организм. Исходя из этого, целители древности различали четыре степени силы воздействия.

Если человек, приняв пищу (вещество), никаких следов ее влияния не обнаруживает (т. е. она не разогревает, не охлаждает, не сушит, не увлажняет и т. д.), этот продукт (вещество) именуется уравновешенным.

Если пища обладает небольшим охлаждающим, разогревающим действием и т. д., то условно говорят, что сила ее воздействия находится в I степени.

Если продукт подействует своей теплотой, холодом, сухостью, влагой и т. д., но не окажет вредного влияния на организм, то говорят, что сила его воздействия достигает II степени.

Если же продукт окажет сильное действие, вплоть до того, что может убить человека, то это будет III степень.

Если употребление продукта или вещества приводит к смертельному исходу, то силу этого продукта или вещества определяют IV степенью.

Исходя из этой классификации, продукты с уравновешивающими действиями I и II степеней используются для коррекции в неблагоприятные сезоны года, а также в борьбе с небольшими недомоганиями; продукты и вещества III и IV степеней используются только как лечебные средства в случае тяжелых нарушений, требующих основательной коррекции.

Рекомендации, основанные на силе воздействия пищевых продуктов на организм человека

С возрастом наше пищеварение постепенно слабеет. Так, в зрелом возрасте мы с грустью вспоминаем, что в юности ели все подряд и прекрасно себя чувствовали. А теперь чуть не то съели или переели в праздник — сразу чувствуем неполадки в желудке, тяжесть во всем теле, обострение хронических болезней.

Древнейшая наука о здоровье человека — Аюрведа считает, что плохое пищеварение — это главный источник болезни, а хорошее восхваляется как залог здоровья. Мудрецы Аюрведы любили повторять, что человеку, способному полноценно усваивать пищу, будет польза и от яда, тогда как при плохом пищеварении можно умереть от самой наилучшей пищи.

Согласно аюрведическим понятиям, в организме человека существует «пищеварительный огонь» (агни). Если этот «огонь» горит ярко (как в юности), то пища переваривается хорошо, без токсических остатков (по-аюрведически — ама). Клетки тела получают все необходимое, и организм в целом здоров. Если «огонь» ослабляется, то пища переваривается не полностью, появляется много токсических отходов (ама), и человек уже предрасположен к любым болезням

Для того чтобы наладить угасший пищеварительный огонь и в дальнейшем поддерживать его, было предложено множество рецептов.

Часть подобных рецептов основана на свойствах некоторых растений и веществ «разжигать» пищеварение в нашем организме.

Тысячелетняя практика показала, что это лучше всего делают черный и красный стручковые перцы, кардамон, корица, гвоздика, горчица, хрен, имбирь, а также соль и топленое масло. По силе разогревающего воздействия эти продукты приравниваются ко II и III степени. Отсюда, прием небольшого количества указанных продуктов до еды, во время или после возбуждает аппетит, усиливает пищеварительные способности организма. Восстановив утраченное пищеварение, человек восстанавливает и нормальное здоровье. Вот почему раньше пряности в Европе ценились на вес золота. Таким образом, указанные продукты лучше всего употреблять в холодные сезоны года, пожилым людям и лицам с пониженным пищеварением.

Б. В. Болотов на современный лад рекомендует разрушать старые, больные, поврежденные клетки для увеличения количества молодых, здоровых. Старые и т. п. клетки также относятся к ама — токсинам и от них надо избавляться прежде, чем они подорвут здоровье Новейшими исследованиями, основанными на отражении и поглощении света кожей человека, было выявлено следующее: в возрасте до 1 года количество старых клеток не превышает 1%, в 10-летнем возрасте колеблется в пределах 7—10%, в 50 лет возрастает до 40—50%.

Если сказать это более понятным языком, то человек в 50 лет живет только на 50—60% своих возможностей, т. е. ровно настолько, насколько в его организме осталось молодых клеток. Отсюда

естественное стремление увеличить процент молодых клеток и уменьшить старые.

Но как это сделать? Белки клеток расщепляются ферментами — пепсинами, которые образуются в желудке. Всосавшись в кровь вместе с желудочным соком, пепсиноподобные вещества растворяют старые, больные, раковые клетки и клетки болезнетворных организмов, не затрагивая здоровых, сильных клеток.

Для того чтобы увеличить количество выделяемых в желудке пепсинов, Болотов рекомендует (как и древние греки) через 30 минут после приема пищи, которая уже частично подверглась перевариванию, на кончик языка положить около 1 грамма поваренной соли. Далее, образовавшуюся слюну выплюнуть. В результате от соли рефлекторно начинает обильно выделяться желудочный сок, содержащий все необходимые элементы для уничтожения старых клеток. Соль в переводе означает «солнце». Отсюда, посредством вкуса она стимулирует «огонь пищеварения», т. е. активность всех ферментов нашего организма, а те в свою очередь активно разлагают старое и ненужное. Вместо соли вы можете использовать вышеуказанные «разогревающие» продукты. Особенно эффективен для этого имбирь.

Врачи-аюрведисты рекомендуют для улучшения пищеварительных способностей организма использовать специальную имбирную диету.

♦ В небольшой эмалированной или керамической посуде разотрите 4 столовые ложки имбирного порошка с очищенным топленым маслом (примерно граммов 100—150). Мешайте до тех пор, пока не получится однородная масса, накройте кружкой и поставьте в холодное место.

Принимайте эту смесь понемногу каждый день перед завтраком. Завтрак желательно составлять из следующих продуктов: травяной чай в теплом виде, слегка тушеные овощи (обязательно в теплом виде) и какую-либо кашу в горячем виде. Употреблять имбирную диету нужно по следующей схеме:

1-й день — 0,5 чайной ложки;
2-й день — 1 чайная ложка;
3-й день — 1,5 чайной ложки;
4-й день — 2 чайные ложки;
5-й день — 2,5 чайной ложки;
6-й день — 2,5 чайной ложки.

Далее начинаете уменьшать прием с каждым днем на 0,5 чайной ложки с тем, чтобы на 10-й день вы принимали, как и вначале, 0,5 чайной ложки. Выдержав данную схему, вы приведете «пищеварительный огонь» в норму. При этом в течение указанного времени (да и после) не используйте продуктов с сильными охлаждающими свойствами: ледяной воды, мороженого, охлажденного молока, свежемороженных ягод, фруктов и т. п.

Имбирная диета особенно подходит для пожилых людей, у которых естественно «угас» пищеварительный огонь. Молодым людям и людям среднего возраста, у которых расстройство пищеварения вызвано другими причинами, эту диету применять не рекомендуется. Для них подходит совершенно другой метод Но прежде чем приступить к его описанию, необходимо узнать собственную конституцию человека и только с учетом этого давать рекомендации.

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СОБСТВЕННОГО ПИТАНИЯ

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ КОНСТИТУЦИИ

В «Большой медицинской энциклопедии» автор встречал робкие намеки на учение об индивидуальной конституции, но более обширные сведения (подтвержденные современной физикой) мне пришлось встретить только у древних аюрведистов.

Учение об индивидуальной конституции аюрведистов и вообще всего древнего мира, основано на трех жизненных принципах (по-индусски «доши»): «Слизи», «Желчи» и «Ветре» (по-индусски Капха, Питта, Вата).

Согласно последним исследованиям физики, за нашей физической реальностью (телом) стоит тонкоматериальная реальность (квантовое поле), которая ответственна за придание формы живому организму, теплотворные способности и все цир-куляторные процессы, протекающие в данном организме. Отсюда жизненный принцип (доша) «Слизи» ответствен за поддержание формы нашего тела (т. е. кости, мышцы, сухожилия, эндокринная система, от функционирования которой эти свойства поддерживаются в нужной форме).

Жизненный принцип «Желчи» ответствен за все теплотворные способности нашего организма (терморегуляция, пищеварение, острота интеллекта, иммунная защита, активность метаболизма в целом).

Жизненный принцип «Ветра» ответствен за быстроту протекания самых различных процессов в организме и их циркуляцию, передвижение всего внутри организма (циркуляция внутренних жидкостей: крови, лимфы и т. д., скорость обновления тканей, выведение шлаков, продвижение пищи по пищеварительному каналу, быстроту мышления, сроки наступления месячных, длительность беременности и т. п.).

Таким образом, наш организм представляет собой комбинацию материнских и отцовских жизненных принципов, которая получается при зачатии. Причем жизненный принцип «Ветра» в теле не имеет никаких материальных элементов и создает сухость и холод. Жизненный принцип «Желчи» в теле представлен жидкими, едкими элементами (желчь, желудочные соки), и в организме создает тепло. Жизненный принцип «Слизи » представляет в теле все материальные образования и создает в организме холод и слизь, влагу.

Вот теперь нам становится ясно, что если в организме человека преобладают жизненные принципы «Ветра», то такой человек имеет маленький или высокий рост, худощав, постоянно мерзнет, имеет плохое пищеварение, пуглив. Если преобладают жизненные принципы «Желчи», то человек имеет среднее сложение, хорошее пищеварение, седоват или лысоват, никогда не мерзнет и обладает достаточно острым умом. Если преобладает жизненный принцип «Слизи», то человек имеет мощный костяк, покрытый мышцами, склонен к набору веса, страдает медленным пищеварением, не любит сырую погоду, склонен к депрессиям. Но у каждого человека все это настолько перемешано, что мной предложен, на основании древних аюрведических наблюдений, опросник, который позволит вам узнать свою индивидуальную конституцию и уже с учетом ее особенностей строить свое питание. А теперь важно дать простейшие ориентиры, указывающие, какие жизненные принципы чрезмерно «возбудились» у вас от неправильного питания, образа жизни и мышления и вызвали свои специфические расстройства, которые вы с помощью питания можете привести в норму.

Итак, если «Ветер» в норме — тело легкое, много энергии, кишечник работает легко и регулярно, мышление быстрое, все физиологические процессы, имеющие свой ритм, наступают своевременно (сон, месячный цикл, период беременности, наступление оргазма у мужчин и женщин).

Если этого жизненного принципа излишек, человек перевозбужден, мышление хаотичное, беспорядочное, памяти никакой, в пищеварении то запор, то понос, он постоянно мерзнет, все ритмические процессы нарушены (бессонница, отсутствие регулярного менструального цикла, недоношенность при беременности, извращенная длительность полового акта в сторону укорочения и т. д.)

Если «Желчь» в норме — тело теплое, пищеварение и усвоение пищи нормальное, настроение приподнятое, ум быстро схватывает суть проблем, все физиологические функции: иммунитет, метаболизм, острота оргазма в норме. Кожа здоровая и красивая.

Излишек жизненного принципа «Желчи» проявляет себя в изжоге, в язвах желудка и 12-перегной кишки, чрезмерной потливости с неприятным запахом, сыпью по телу, сухостью в ноздрях, сниженной иммунной защитой. Человек становится легко раздражимым, вечно недовольным и ехидно шутит над окружающими.

Если «Слизь» в норме — организм необычайно устойчив к заболеваниям, половая активность сохраняется долго и все наступает вовремя; суставы гибки, жировая прослойка оптимальна; память остается хорошей.

Перевозбуждение этого жизненного принципа приводит к «ослизнению» всего организма, снижению теплотворных способностей, а это, в свою очередь, предрасполагает организм к простудным инфекциям и опухолевым заболеваниям. Тело набирает чрезмерный вес и отекает жидкостью. Пищеварение становится вялым. На половой функции это отражается в ранней холодности, длительному и «неяркому» половому акту. У человека теряется интерес к жизни, память слабеет.

Вот теперь, зная особенности своего организма и свойства продуктов питания, вы можете сознательно качествами продуктов усиливать или уменьшать свои жизненные принципы, добиваться наилучшей балансировки и находиться на «гребне» здоровья.

Механизм воздействия пищи на жизненные принципы таков: на клеточном уровне из пищи образуется вода (дающая среду жизни), углекислый газ (регулирует pH среды, а через нее активность всех ферментов организма) и белковые вещества (на которых осуществляются все жизненные процессы; ферменты, мицеллы и т. д.).

Различные продукты будут оказывать свое специфическое влияние на три указанных параметра.

Разберем это влияние на конкретных примерах.

На уменьшение жидкости внутри клеток организма будет оказывать влияние пища горького, жгучего и вяжущего вкуса (свежие фрукты, овощи с повышенным содержанием калия — антагониста натрия); легкая и жесткая по консистенции (сухофрукты); холодная и сухая по свойствам (сухари) и к тому же употребляемая в малом количестве. Все это в сумме приводит к сгущению коллоидов организма. Если человек с выраженной конституцией «Ветра» (Вата), т. е. склоннный к потере жидкости, будет питаться указанной пищей, он «заработает» себе таким питанием похудение, зябкость, запор, тугоподвижность.

На увеличение жидкости внутри клеток организма будет оказывать влияние пища сладкого, кислого и соленого вкуса (крупы, молочное, сыры, соления, т. е. содержащие натрий продукты); тяжелая мягкая по консистенции (сметана, творог); прохладная и водянистая по свойствам (молоко); употребляемая в большом количестве. Все это в сумме способствует задержке воды организмом, наводнению жидких сред организма крахмалом и белком (т. е. слизью). Если человек с выраженной конституцией «Слизи» (Капха), склонный к удержанию воды и набору веса, будет питаться указанными продуктами, он быстро наберет вес, потеряет теплотворные способности и хорошее пищеварение.

На увеличение тепла внутри организма, а косвенно и на усиление метаболизма будет оказывать влияние пища с жгучим, соленым и кислым вкусами (специи, соления, квасное); легкая и жирная по консистенции (жареная свинина); горячая и сухая, а также маслянистая по свойству (жареный картофель в подсолнечном масле); употребляемая без всякой меры. В сумме это приводит к чрезмерной выработке желчи (косвенное указание на увеличение распада эритроцитов крови), которая «пережигает» кровь, лимфу и т. д. Если человек с выраженной конституцией «Желчи» (Питты) будет потреблять такую пищу, его теплотворные свойства придут в возбуждение, и это выразится в сухости в ноздрях, изжоге, сыпи на коже, раннем поседении или облысении.

Для того чтобы конкретно знать пропорцию своих жизненных принципов — дош, вам необходимо определить свой конституционный тип. Для этого ответьте на следующую анкету, подсчитайте очки, и вы узнаете свою пропорцию жизненных принципов — дош.

Анкета для определения дош

I. Внешние данные

Вата 1. Тонкокостный, худощавый человек.

2. Кисть тонкая, на ощупь холодная и сухая.

3. Движения быстры, походка легкая, воздушная.

Питта 1. Среднее телосложение; волосы рыжеватые, тонкие или седина, облысение.

2. Кисть средняя, на ощупь теплая, приятная.

3. Движения уравновешены, походка нормальная.

Капха 1. Ширококостный, склонный к полноте человек.

2. Кисть широкая, на ощупь холодная и влажная.

3. Движения плавные, замедленные, походка неторопливая.

II. Физиология тела

Вата 1. Процессы протекают быстро.

2. Несмотря на нормальное питание, поправляется очень плохо, проблемы с пищеварением.

3. Сон быстрый, поверхностный.

Питта 1. Процессы в теле протекают импульсивно: то быстро, то медленно.

2. Пищеварение хорошее, но если вовремя не поест, чувствует себя раздраженным.

3. Сон нормальный, со сновидениями.

Капха 1. Процессы в теле протекают медленно.

2. Несмотря на небольшое питание, поправляется, вес теряет с трудом.

3. Сон спокойный, более 8 часов.

III. Психология и умственные способности

Вата » 1. Мне свойственны энтузиазм и живость.

2. Быстро схватываю информацию и быстро ее забываю.

3. Люди считают меня очень разговорчивым — «заводилой».

Питта 1. Стараюсь быть точным и организованным.

2. Информацию запоминаю по-разному: временами очень хорошо, а временами с трудом («не лезет в голову»).

3. Могу легко раздражаться по пустякам.

Капха 1. С трудом поддаюсь на разнообразные начинания.
2. Информацию усваиваю с трудом, но зато хорошо помню.
3. Спокоен и не раздражителен (трудно вывести из себя).
IV. Предпочитаемая пища, сезоны года и перенесенные заболевания
Вата 1. Теплая, маслянистая, есть любит плотно.
2. Плохо переносит холодное время года; зимой кожа становится сухой.
3. Суетливость, похудание, сухость кожи, запоры, артрит.
Питта 1. Прохладная, ест в меру.
2. Плохо переносит жару, летом быстро устает.
3. Страдает различными воспалениями с подъемом температуры; изжога, язвы в желудке, беспокойство и раздражительность.
Капха 1. Теплую, сухую, нежирную, ест мало.
2. Беспокоит дождливая погода, особенно влажный сезон.
3. Ожирение, депрессия, чувство холода в теле, бледность кожи, насморк и мокроты.
Оценка по пятибалльной системе*.
0 — характеристика не для вас;
1 — что-то такое у вас есть;
2 — имеется слабо;
3 — средне выражена;
4 — хорошо выражена;
5 — эта характеристика у вас наиболее выражена. Проставьте баллы, которые, как вы считаете, вам соответствуют. Затем отдельно сложите баллы доши Вата, Питта и Капха и посмотрите, какая доша или доши по сумме преобладают. Если сумма одной доши будет на 10 баллов больше ближайшей, то у вас она преобладает, и вы относитесь к монодошному типу; если суммы двух дош примерно равны, вы относитесь к двудошному типу; если все три примерно равны, вы уравновешенный тип.

Теперь, зная, что такое доши, какую роль они играют в нашем теле, где концентрируются и т. д., мы можем регулировать наше самочувствие.

ДЕЙСТВИЕ ВКУСОВ НА ЧЕЛОВЕЧЕСКИЙ ОРГАНИЗМ

Продукт	Первичный вкус	Действия	Вторичный вкус	Характеристика. Стимуляция или подавление жизненных принципов
Молочные продукты				
Масло (несоленое)	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Маслянистое. Плотное. Уменьшает геморрой. Способствует кишечному всасыванию. Увеличивает Капха. Уменьшает Вата и Питта
Сыр (несоленый)	Сладкий и кислый	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый. Плотный. Увеличивает Питта и Капха, уменьшает Вата
Молоко	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкое. Масляное. Плотное. Увеличивает Вата и Питта
Топленое масло	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкое. Масляное. Плотное. Если принимать в избытке, увеличивает Капха, в умеренных количествах хорошо для Вата, Питта и Капха. Помогает пищеварению. Укрепляет
Козье молоко	Сладкий и вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Легкое. Облегчает кашель, лихорадку, понос. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
Материнское молоко	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкое. Масляное. Плотное. Усиливает оджас Поддерживает баланс Вата,

				Питта и Капха
Масла				
Кукурузное	Сладкий	Согревает	Сладкий	Относительно легкое. Масляное. Плотное. Увеличивает Питта. В умеренных количествах хорошо для Вата и Капха
Масло обычное	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелое. Масляное. Плотное. Укрепляющее. Увеличивает Питта и Капха. Ослабляет Вата
Масло подсолнечное	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкое. Масляное. Плотное. Укрепляющее. Хорошо для Вата, Питта и Капха
Сладкое				
Мед	Сладкий вяжущий	Согревает	Сладкий	Сухой. Жесткий. Тяжелый. Сокращает выделение желчи. Слегка увеличивает Питта. Уменьшает Вата и Капха
Сахар	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкий. Сухой. Плотный. Увеличивает жир. Увеличивает Капха. Ослабляет Вата и Питта

Продукт	Первичный вкус	Действия	Вторичный вкус	Характеристика. Стимуляция или подавление жизненных принципов
Бобовые				
Фасоль	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Сухая. Жесткая. Тяжелая. Слабительное средство. Увеличивает Вата и Капха, уменьшает Питта
Чечевица обычная	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Сухая. Жесткая. Тяжелая. Обезвоживает. Употреблять в малых количествах. Увеличивает Вата и Капха. Уменьшает Питта
Зеленый горошек	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Увеличивает Капха. Уменьшает Питта и Вата
Соевые бобы	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелые. Маслянистые. Плотные. Слабительное средство. Увеличивает Вата и Капха. Уменьшает Питта
Овощи				
Свекла	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелая. Плотная. Уменьшает анемию. Излишнее количество может увеличить Питта, уменьшает Вата
Кабачки	Сладкий	Охлаждает	Острый	Жесткие. Сухие. Увеличивают Вата. Уменьшают Питта и Капха

Морковь	Сладкий, горький, вяжущий	Охлаждает	Острый	Тяжелая. Увеличивает Питта, если принимать в избытке. Ослабляет Вата и Капха
Капуста	Вяжущий	Охлаждает	Острый	Жестая. Сухая. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
Огурец	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый. Увеличивает Капха. Уменьшает Вата и Питта
Латук (листья)	Вяжущий	Охлаждает	Острый	Легкий. Жесткий. Водянистый. Легко переваривается. Создает легкость в теле. Способствует газообразованию, если принимать в избытке
Лук (сырой)	Острый	Согревает	Острый	Тяжелый. Стимулирует секс. Аппетитный. Укрепляющий. При наружном употреблении облегчает лихорадку. Увеличивает Вата и Питта. Ослабляет Капха
Картофель белый	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Сухой. Жесткий, легкий. Увеличивает Вата, уменьшает Питта и Капха
Продукт	Первичный вкус	Действия	Вторичный вкус	Характеристика. Стимуляция или подавление жизненных принципов
Редис	Острый	Согревает	Острый	Уменьшает газ. Помогает пищеварению. Может увеличивать Питта, уменьшать Вата и Капха
Шпинат	Вяжущий	Охлаждает	Острый	Жесткий. Сухой. Увеличивает Вата и Питта. Уменьшает Капха
Травы и специи				
Перец черный	Острый	Согревает	Острый	Легкий. Сухой. Жесткий. Помогает пищеварению. Увеличивает Питта. Стимулирует Вата. Ослабляет Капха
Кардамон	Сладкий, острый	Согревает	Сладкий	Помогает пищеварению. Хорош для сердца. Улучшает выдыхаемый воздух. Может стимулировать Питта, если принимать в избытке. Ослабляет Вата и Капха
Сельдерей (семя)	Острый	Согревает	Острый	Легкий. Помогает при тошноте, увеличивает Питта. Уменьшает Вата и Капха
Корица	Сладкий, горький, острый	Согревает	Сладкий	Уменьшает жажду. Стимулирует слюновыделение. Удаляет сухость во рту. Стимулирует Капха.
Гвоздика	Острый	Согревает	Острый	Уменьшает Вата и Питта Помогает пищеварению. Улучшает вкус и аромат пищи. Увеличивает

Кориандр (зерна)	Острый вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Питта. Уменьшает Вата и Капха Масляный. Сухой. Легкий Прекращает ощущение жжения в моче. Помогает всасыванию. Увеличивает Капха и Вата.
Тмин	Горький, острый и вяжущий	Согревает	Острый	Ослабляет Питта Легкий. Масляный. Плотный. Помогает пищеварению. Дает облегчение при поносе. Стимулирует
Пажитник (зерна)	Горький, вяжущий	Согревает	Острый	Питта. Ослабляет Вата и Капха Сухой Помогает при лихорадке и артритах. Увеличивает Вата и Питта, если принимать в избытке.
Чеснок	Острый	Согревает	Острый	Уменьшает Капха Масляный. Плотный Тяжелый Антиревматический. Хорош при кашле и глистах. Увеличивает Питта. Ослабляет Вата и Капха
Продукт	Первичный вкус	Действия	Вторичный вкус	Характеристика. Стимуляция или подавление жизненных принципов
Томаты	Сладкий, кислый	Согревает	Кислый	Легкий. Влажный. Увеличивает Вата, Питта и Капха
Кабачок	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Острый	Влажный. Легкий. Может увеличить Капха. Хорош для Вата. Облегчает Питта
Фрукты				
Яблоки	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Легкие. Жесткие. Увеличивают Вата. Уменьшают Питта. В малых количествах хороши для Капха
Банан	Сладкий	Охлаждает	Кислый	Плотный. Тяжелый. Слабительное средство, если принимать в избытке. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата
Виноград черный	Сладкий, кислый, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Плотный. Водянистый. Укрепляющий. Слабит. Уменьшает Вата и Питта
Дыня	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелая. Водянистая. Увеличивает Капха. Уменьшает Вата и Питта
Апельсин	Сладкий, кислый	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый. Способствует аппетиту. Труден для переваривания. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата
Груша	Сладкий, вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелая. Сухая. Жесткая. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата
Персик	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелый. Водянистый. Увеличивает Вата. Ослабляет Питта и Капха

Слива сладкая	Сладкий, вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелая. Водянистая. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата
Гранат	Сладкий, кислый, вяжущий	Согревает	Вяжущий	Плотный. Маслянистый Стимулирует пищеварение. Помогает формировать красные тельца при анемии. Увеличивает Вата. Уменьшает Питта и Капха
Имбирь горошек	Острый	Охлаждает	Сладкий	Легкий. Сухой. Жесткий. Помогает пищеварению. Антитоксичеа Увеличивает Питта, если принимать в избытке. Ослабляет Вата и Капха
Продукт	Первичный вкус	Действия	Вторичный вкус	Характеристика. Стимуляция или подавление жизненных принципов
Горчичное зерно	Острый	Согревает	Острый	Маслянистое. Легкое. Резкое. Уменьшает мышечные боли. Уменьшает Вата и Капха. Увеличивает Питта
Шафран	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Плотный. Уменьшает рвоту. Останавливает кровотечение. Увеличивает Вата и Капха. Уменьшает Питта
Соль	Соленый	Согревает	Сладкий	Тяжелая. Жесткая. Помогает пищеварению, способствует задержанию воды и повышению кровяного давления. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата
Зерновые				
Ячмень	Сладкий, вяжущий	Охлаждает	Сладкий	Легкий. Мочегонный. Увеличивает Вата. Уменьшает Питта и Капха
Рис полированный	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Легкий. Мягкий. Плотный. Питательный. Уменьшает Вата и Питта. В малых количествах хорош для Капха
Рис коричневый	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелый. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата
Гречка	Сладкий, вяжущий	Согревает	Сладкий	Легкая и сухая. Увеличивает Вата и Питта. Уменьшает Капха
Кукуруза	Сладкий	Согревает	Сладкий	Легкая и сухая. Увеличивает Вата и Питта. Уменьшает Капха
Просо	Сладкий, вяжущий	Согревает	Сладкий	Легкое и сухое. Увеличивает Вата и Питта. Уменьшает Капха

Овес сухой	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелый. Сухой овес увеличивает Вата и Питта. Отварной овес увеличивает Капха, ослабляет Вата и Питта
Рожь	Сладкий, вяжущий	Согревает	Сладкий	Легкая и сухая. Увеличивает Вата и Питта. Уменьшает Капха
Пшеница	Сладкий	Охлаждает	Сладкий	Тяжелая. Увеличивает Капха. Ослабляет Вата и Питта

Продукт	Первичный вкус	Действия	Вторичный вкус	Характеристика. Стимуляция или подавление жизненных принципов
Семечки и орехи				
Миндаль	Сладкий	Согревает	Сладкий	Тяжелый. Маслянистый. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата. Энергетичен. Возбуждающий. Омолаживает
Арахис	Сладкий, вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый Маслянистый Увеличивает Питта и Капха. В умеренных дозах хорош для Вата
Тыквенные семечки	Сладкий, горький, вяжущий	Согревает	Острый	Тяжелые. Сухие. Убивают червей и паразитов. Увеличивают Питта и Капха. Уменьшают Вата
Подсолнечник	Сладкий, вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый. Маслянистый. Увеличивает слегка Питта и Капха. Уменьшает Вата
Грецкий орех	Сладкий, вяжущий	Согревает	Сладкий	Тяжелый. Сухой. Увеличивает Питта и Капха. Уменьшает Вата

РЕГУЛИРОВКА ДОШ С ПОМОЩЬЮ ПИТАНИЯ

Зная предыдущее, приступим к регулировке дош. Отрегулированные доши, в свою очередь, приведут в порядок физиологические функции, которые они контролируют.

Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении доши Вата, или когда эта доша преобладает в нашем организме

Общие замечания: рекомендуется употреблять теплые, плотные, мягкие продукты и напитки, маслянистую пищу. Преобладающие вкусы в пище: сладкий, соленый и кислый. Есть можно до сытости.

Крупы: рис, пшеница, проросшая пшеница, лен в зернах.

Молочные продукты: все молочные продукты

Подслащивающие продукты: черная патока, мед, тростниковый сахар, натуральные сиропы.

Растительные масла: все типы.

Фрукты: все сладкие фрукты, дыни, арбузы

Овощи: подвергнуть слабой термической обработке (тушение, варка — «хорошо приготовить») свекла, морковь, спаржа, молодая картошка, огурцы, тушеный лук, одуванчик, латук.

Орехи: все виды.

Специи: лук, чеснок, имбирь, корица, черный перец, кардамон, тмин, соль, гвоздика, зерна горчицы.

Пища животного происхождения: гусь, утка, рыба, раки, конина, курятина, баранина, яйца, морские продукты.

Супы: суп из сухой муки, крапивный суп, суп из чеснока, мясной бульон.

Травы: солодка, мускатный орех, ферула, можжевельник, девясил высокий, софора, бузина, малина, сосна, цветы шиповника, просвирник.

Дополнительная рекомендация. Люди типа Вата чувствуют резкое снижение энергии во второй

половине дня. Надо выпить травяной чай из указанных трав, особенно солодку.

Диета и пища, увеличивающие дошу Вата

Общие замечания: легкая диета или голодание, сухие продукты, холодная пища. Преобладающие вкусы: горький, жгучий и вяжущий.

Крупы: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес

Подслащивающие продукты: все избегать.

Молочные продукты: все избегать.

Растительные масла: все избегать.

Фрукты: сухофрукты, яблоки, груши, гранаты, клюква, маслины.

Овощи: все овощи употреблять в сыром виде — капуста, картофель, горох, латук, шпинат, петрушка, сельдерей и фасоль.

Орехи: все избегать.

Специи: перец.

Животная пища: говядина, свинина, кролик.

Супы: гороховый суп.

Травы и дрл шлемник, барбарис, перец Бунге, горечавка, шалфей, лютик, кора дуба и желуди. Пивные дрожжи, мумие и мускус Последние три особенно стимулируют Вата.

Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении доши Питта, или когда эта доша преобладает в вашем организме

Общие замечания: прохладная, предпочтительно жидкая пища и напитки. Вкус предпочтителен сладкий, горький и вяжущий.

Крупы: пшеница, пророщенная пшеница, овес, ячмень, белый рис.

Молочные продукты: молоко, масло сливочное, масло топленое.

Подслащивающие продукты: все, кроме меда и черной патоки.

Растительные масла: свежее масло оливковое и подсолнечное.

фрукты: сладкие фрукты, размоченные сухофрукты и компот из них, дыни, арбузы.

Овощи: тыква, огурцы, картофель, капуста, латук, бобы, петрушка: корень и зелень.

Специи: кориандр, корица, кардамон, фенхель, черный перец (в небольшом количестве), чеснок, укроп.

Животная пища: цыплята, индюшка, белок яиц.

Травы и др.: шлемник, шалфей, горечавка крупнолистная, змееголовник, термопсис, цветы и плоды шиповника, полынь веничная; яблочный сок, мятный чай, холодная вода, охлажденный кипяток и, особенно, пивные дрожжи.

Диета и пища, увеличивающие дошу Питта

Общие замечания: горячая, сухая пища с преобладающим кислым, соленым и жгучим вкусом.

Крупы: кукуруза, просо, рожь, темный рис.

Молочные продукты: кисломолочные продукты, сыр, пахта, кислые сливки.

Подслащивающие продукты: мед, черная патока.

Растительные масла: миндальное, сезамовое, кукурузное и прогорклое масло.

Фрукты: грейпфрут, кислые апельсины, айва, облепиха, лимоны, кизильник и остальные с кислым вкусом.

Овощи: острый перец, редис, томаты, свекла, лук (поджаренный лук обладает противоположными свойствами).

Специи: имбирь, тмин, гвоздика, соль, семя сельдерея и горчицы, черный перец, длинный перец.

Орехи: кешью, арахис

Животная пища: говядина, яичный желток, масло и красное мясо, баранина, рыба, морские продукты.

Супы: крапивный суп, суп из редьки.

Травы и др.: одуванчик, просвирник, семена граната, аир, ферула, прутняк, кофе.

Следует помнить, что тело от избытка пищи Питта может приобрести кислотность.

Диета и пища, рекомендуемые при возбуждении доши Капха, или когда эта доша преобладает в вашем организме

Общие замечания: теплая, легкая пища и напитки. Вкус — горький, жгучий и вяжущий. Стараться недоедать.

Крупы: ячмень, кукуруза, просо, гречиха, рожь, овес

Молочные продукты: молоко малой жирности, свежее масло, сыворотка сыра.
Подслащивающие продукты: мед.
Растительные масла: прогорклое масло.
Фрукты: яблоки, груши, гранаты, клюква, виноград, хурма, айва, облепиха.
Овощи: редис, картофель, морковь, капуста, лук, баклажаны, зеленые овощи, латук, тыква, сельдерей, шпинат, петрушка, бобы, горох.
Специи: все специи, кроме соли.
Животная пища: цыплята, баранина, яйца, колбаса.
Травы и др.: солодка, полынь, сосна, девясил кислый, семена граната, квасцы, нашатырь.

Диета и пища, увеличивающие дошу Капха

Общие замечания: обильная, маслянистая пища, холодные продукты и напитки. Преобладающий вкус пищи — сладкий, соленый и кислый.
Крупы: рис, пшеница, овес, лен (семена).
Молочные продукты: молоко, сыр, кисломолочные продукты, пахта, сливки, сметана и сливочное масло.
Подслащивающие продукты: все; кроме меда.
Растительные масла: все, а также костный мозг и жир.
Фрукты: сладкие фрукты, арбузы, дыни и так далее.
Овощи: помидоры, огурцы, сладкий картофель, редька, репа и все остальные широколистные овощи.
Орехи: все.
Специи: соль.
Животная пища: говядина, свинина, колбаса, гуси, утки, рыба, раки, курятина.
Супы: бульон мясной, гороховый суп, крапивный суп.
Следует помнить, что перестимуляция Капха приводит к появлению в теле слизи, особенно в верхней части тела — легкие и носоглотка.

Теперь, определив по опроснику, к какому типу вы относитесь — монодошному, двудошному или смешанному, вы подбираете себе соответствующую диету и продукты. Если преобладает Капха, то используете первый вариант, а пищу из второго варианта включаете лишь эпизодически. То же самое для Вата и Питта — берете первый вариант, а второй используете эпизодически. Если у вас уравновешенный тип, то в равной мере используете все, что касается Вата, Питты и Капха.

Однако на практике как однодошный, так и уравновешенный типы встречаются крайне редко, преобладают смешанные. На моем примере разберем такой случай.

Согласно опроснику, баллы у меня распределились следующим образом:

I. Внешние данные

Вата

1. - 5

2. - 5

3. - 4

Питта

1. — 4

2. —O

3. — 2

Капха 1. — O

2. — a

3. — O

II. Физиология тела

Вата 1. -3 2.-4 3. — 2

Питта 1. — 4 2.-4 3. — 4

Капха

1. — 2

2. —O

3. — 2

III. Психология и умственные способности

Вата

1. — 4
2. — 3
3. — 3
Питта 1. — 4 2.-4 3. — 4
Капха 1. — 2 2.-2 3. — 2
IV. Предпочитаемая пища, сезоны года, перенесенные заболевания
Вата 1. — 5 2.-4 3. — 3
Питта 1. — 3 2.-2 3. — 3
Капха 1.-2
2. -1
3. — 3
Итого: Вата — 45, Питта — 38, Капха — 16.

Если все это выразить в процентах (сложить 45 + + 38 + 16 = 99, почти 100), то у меня получается, что в ежедневном меню я должен употреблять 45% продуктов успокаивающей диеты Вата; 38% — Питта и 16% — Капха.

Если это выразить во вкусах вторичных, то получится: 45% сладкого, 38% — сложный вкус от первичных: сладкого, горького и вяжущего (во вторичном это будет 19% — сладкого и 19% — кислого) и 16% — горького. Итого: 64% сладкого, 19% кислого и 16% горького. Конечно, будут кое-какие нюансы, но, исходя из признаков возбуждения дош, вы их сможете легко отрегулировать и добиться нужного баланса.

В отношении теплоты или холодности пищи итог складывается следующим образом: 45% + 16% = = 61% должна быть теплая еда (ведь, доши Вата и Капха холодные и могут легко возбуждаться от холодной пищи), а 38% прохладная, для уравновешивания доши Питта. Примерно так же можно подобрать пищу и по другим показателям: сколько круп, жидкостей и салатов.

Регулировку необходимо начинать с преобладающей доши, или доши Ваты (так как она главная для всех), а затем подрегулировать остальные.

Если у вас ничего не получается с регулировкой, то старайтесь, чтобы в течение дня вы принимали с пищей все 6 вкусов, и через 3—4 недели все начнет выравниваться.

Критерием того, что вы «попали» необходимым питанием и вкусом в дошу, будет исчезновение симптомов возбуждения этой доши и хорошее самочувствие, приподнятое настроение после еды. Если «не попали», то тянет в сон, чувствуете неудовлетворенность, дискомфорт, при этом симптомы возбужденной доши не уменьшаются.

Для более точного «попадания» в дошу старайтесь в одном приеме употреблять продукты, совместимые по качествам (теплоте, маслянистости и т. д.) и по их вторичным вкусам. А также не забывайте европейские рекомендации о приеме жидкостей, фруктов и так далее.

ПРИМЕРЫ УДАЧНОГО ПОДБОРА ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Ярчайшим примером индивидуального «попадания» в свои доши служил Порфирий Корнеевич Иванов.

С позиции дош он представлял собой сочетание Питта—Капха. На дошу Питта указывает седина его волос и прекрасное пищеварение. По рассказам очевидцев, после длительного голодания он садился за общий стол и ел все, что там была борщ, картошку и т. д. Такой выход из голода был у него в порядке вещей. На дошу Капха указывает его богатырское сложение (мощный костяк) и перенесенные 'В прошлом ангины (скопление слизи). Исходя из этого, для него идеальными были ледяные обливания, усмиряющие дошу Питта, а частые голодания и бег приводили к гармонии дошу Капха. Причем сочетание этих дош позволило ему стойко переносить как холод (ведь Питта дает тепло), так и голод (Капха дает способность переносить лишение пищи и другие тяготы).

Поль Брэгг также весьма успешно применял индивидуальную программу здоровья. Соотношение дош у него примерно такое же, как и у Иванова — Питта—Капха Во-первых, он седой человек, что указывает на Питта. Во-вторых, у него был туберкулез легких — признак дисбаланса доши Капха.

В своей диете Поль Брэгг тщательно избегал слизеобразующих продуктов: молочного, масел, крахмалов, дабы не вывести из равновесия Капха.

Любовь к голоданию и физическим упражнениям также способствовали этому.

Александр Александрович Микулин — академик, конструктор авиационных моторов, перешагнул 90-летний рубеж. Вот выдержки из его знаменитой книги «Активное долголетие»:

«До пятидесятилетнего возраста я, как большинство людей, не придавал особого значения физической культуре. Однако когда я тяжело заболел и оказался в больнице, у меня появилось желание и время разобраться в сложном устройстве человеческого организма. Изучив много книг на эту тему, я разработал свою систему. Эта система позволила мне преодолеть болезни, перестать стареть и «охранить работоспособность на протяжении многих лет, включая и настоящее время».

А вот что он рассказал о своем долголетии: «Ни моя мать, ни отец, ни другие близкие родственники не отличались долголетием. А вот мне уже 90 лет. И, как видите, я достаточно бодр, продолжаю работать, сохранил свежесть творческих мыслей. Это я объясняю исключительно тем, что 50 лет назад окончательно понял: нельзя жить самотеком, не занимаясь физкультурой и спортом, переедать, употреблять спиртное и курить. Я стал последовательно соблюдать эти принципы, а потом заинтересовался проблемой повышения жизнеспособности организма и как ученый, и как инженер-конструктор. Так появилась моя книга „Активное долголетие" — имеет подзаголовок „Моя система борьбы со старостью". Однако я никогда не призываю слепо следовать моим рекомендациям. У каждого человека свои собственные привычки, особенности, темперамент. Значит, и образ жизни должен быть индивидуален».

Прекрасно сказано — должен быть индивидуальным. Он считал, как и все ведущие натуропаты, что нужно только создать для клеток, именно для клеток, такие условия внешней среды, при которых нарождающиеся в результате деления новые клетки не теряли бы молодых полноценных качеств своих сородичей.

А теперь кратко только о питании. Он предпочитал пресные бездрожжевые лепешки — дрожжи вызывают брожение в кишечнике и подавляют необходимую микрофлору. Животные жиры заменил растительными маслами. Вместо молока употреблял кисломолочные продукты. Вареное мясо, рыбу ел в умеренном количестве, а овощей и каш побольше. Считал полезным выпивать 7—8 стаканов жидкости «для разжижения крови». Мясной бульон исключил, употреблял настой шиповника. Соль и сахар ел в небольшом количестве, предпочитая мед.

Прочитав книгу доктора Замхау «Институт раздельного питания» попробовал раздельно питаться. «Результат был ошеломляющим. Откуда появились избыточные силы! Бодрость! Жизнерадостность! Помолодевшее, цветущее лицо с румянцем». Но затем он съел пирожок с мясом, и у него была настолько сильная очистительная реакция, что его еле'откачали в больнице. Мне кажется, тут добавилось что-то еще. Возможно, очищение совпало с моментом нарушения раздельного питания, или другие факторы наложились на это, но чтобы так сильно пострадать от нарушения, я в своей практике не встречал. Здесь что-то не то. Ел Микулин очень мало и только тогда, когда сильно проголодается. Голодал 1—2 раза в год по 7 дней.

С позиции дош, он также Питта—Капха. На голове нет волос — Питта, болезни с подъемом высокой температуры также признак Питта. Сам он крупный мужчина — признак Капха. Не зная своей пропорции дош, он интуитивно подобрал для себя все перечисленные средства для уравновешивания дош. Так, умеренное питание, избежание жирного, употребление меда и кисломолочных продуктов приводило в уравновешивание состояния дошу Капха. Голодание помогало уравновешивать как Кафа, так и Питта, этому же способствовало употребление в течение дня 7—8 стаканов жидкости.

Если первые три примера были из жизни подвижника, врача и просто умного человека, то три последующих примера будут из других областей.

Некогда первая ракетка мира Иван Лендл — восемь раз побеждал в турнирах «Большого шлема», трехкратный чемпион открытых первенств франции и США, двухкратный — Австралии. В общей сложности выиграл 87 соревнований серии «Гран-при».

За свою карьеру в спорте заработал более 15 миллионов долларов. Иван Лендл обладает феноменальной работоспособностью, тренируется 6 раз в неделю, по 4—5 часов каждый день. Чтобы быть способным к таким нагрузкам, помимо таланта и воли нужно еще кое-что. И это кое-что — индивидуальное питание.

Вот выдержки из статьи «Такой рациональный Иван Лендл» (журнал «Эхо планеты», № 27, 1989 г.):

«Первую большую победу он одержал в 1984 г., выиграв „марафонский" матч и завоевав первое место на открытом чемпионате Франции. Огромные успехи его совершенно опустошили. В последующие два с половиной месяца Лендл чувствовал себя так плохо, что не мог тренироваться 15 минут подряд. В результате врачебного осмотра причиной слабости выявилось „жесткое питание" — поднялся уровень холестерина.

„Еще родители меня ругали, что я все время питаюсь в «Макдональдсах», пью много кока-колы и поглощаю прочие вредные продукты. И как любой молодой человек, я всегда отвечал: «Да что вы знаете? Мне виднее». Только во время игр с большой нагрузкой я понял, что они правь?.

С тех пор чемпион сидит на диете Роберта Хааса, резко ограничивающей потребление белков, и придерживается жесткого тренировочного плана. „Он выглядит атлетом, способным пробежать на Олимпийских играх дистанцию 1500 метров, — сказал знаменитый Джон Ньюкомб. — Правда, у него осталось волчье выражение лица, но он стал стройнее и прекрасно двигается"».

С позиции дош Иван Лендл представляет собой смешанный тип Вата—Питта. Тело стройное, движения быстры — признаки Вата.

В «Чжуд-ши» характеристика людей Питта — ум острый, тщеславный, по повадкам похожи на демонов; «волчье выражение лица», тщеславие — наиболее характерные черты Питта.

Иван Лендл просто питанием уравновесил свои Вата—Питта, убрав продукты, выводящие их из равновесия. Белковые продукты в основном сильно влияют на дошу Питта, приводя организм к перегреву из-за реакций специфического динамического действия пищи (СДДП), что значительно снижает выносливость.

Кумир мировой эстрады Майкл Джексон в детстве был «толстячком». Затем он, по его же словам, выбросил продукты, приводящие к ожирению, и стал таким, каким мы его знаем сейчас — необычайно импульсивным, сочиняющим прекрасную ритмичную музыку.

У него преобладают доши Вата—Питта. Опять вспомним характеристики древних: люди Вата любят песни, пляски, музыку, веселье. На Питта указывает его необычайное тщеславие — остаться молодым на всю жизнь, осветление кожи. В питании Майкл Джексон вегетарианец — ест фрукты, овощи, которые не дают возбуждаться доше Капха. Это питание — одна из причин, позволившая ему так полно реализовать себя.

И еще пример чрезвычайно сильной личности — Альберт Игнатенко. Высокий, стройный, волосы черные, волнистые; движения великолепно рассчитаны и быстры. Ему принадлежит мировой рекорд по быстроте запоминания максимального количества информации. По соотношению дош это Вата—Капха (быстрота запоминания сочетается с прочностью). Он для себя подобрал наилучший вариант балансирования дош.

Голодая раз в неделю 24 часа, усмиряет Капха. Проводя очистительные клизмы перед голоданием с выполнением йоговского упражнения «наули», усмиряет сухую дошу Вата. Лимонный сок в воде клизмы, наоборот, стимулирует наислабейшую дошу — Питта.

Применяет раздельное питание. Эту программу он нашел для себя 14 лет назад. Сейчас ему 46 лет, а выглядит лучше 16-летних. Румянец, сверкающие глаза, черные волнистые, без единой седой волосинки волосы, жизнерадостность и доброжелательность поражают окружающих. Глядя на него, я воочию убедился в могуществе естественных целительных сил, причем в высшем понимании этого слова.

Из своих наблюдений я невольно сделал вывод, что люди с дошами Питта—Капха способны накапливать и анализировать свой опыт. Именно они создают духовные и материальные ценности человечества.

Соотношение Вата—Питта делает людей способными к проявлению в бурной деятельности — спорт, эстрада. Этим людям нравится приковывать к себе внимание, это для них естественно. Другие соотношения дош дают и другое поведение, наклонности.

Описанные примеры наглядно показывают, как много значит правильное питание. Вы также можете уже более просто подойти к уравновешиванию своих дош и реализовать себя в этой жизни наиболее полно. Уравновешенные доши сами поведут вас по тому пути, для которого вы наиболее пригодны, ибо вы восстановите свою связь с Единым Полем, из которого проистекают все наши стремления, интуиция и которое, в итоге, само реализуется через нас Когда этот процесс реализации ничем не искажается, человек чувствует себя в гармонии с миром и радуется жизни.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЧЕЛОВЕКА И ПИТАНИЕ

В зависимости он уровня умственного развития каждый человек придерживается в питании каких-то рекомендаций либо вообще на них не обращает внимания. Этот раздел посвящается людям, желающим совершенствоваться умственно и духовно. Ведь пища, воздействуя по-разному, может возвысить человека, а может превратить его организм в источник страдания.

В конечном итоге все наше питание направлено на поддержание наиболее благоприятных жизненных условий в клетке. И вот, когда мы так сбалансировали свое питание, что клетки не

обезвоживаются, не ослизняются, и внутри ничто «не перегорает», осуществляется идеальный метаболизм, в результате которого из правильно усвоенной пищи получается тонкоматериальное вещество, которое аюрведисты называют «оджас». Чем больше внутри клеток вырабатывается оджаса, тем больше сигналов блаженства и счастья посылается в мозг.

В результате человек ощущает легкость в теле, жизнерадостность, особого рода эйфорию.

Выработке оджаса способствует, во-первых, правильное пищеварение, которое заключается в правильном последовательном употреблении продуктов питания и их сочетании. Сами продукты питания должны быть свежими, приготовление на огне минимальным, и употребляться пища должна сразу. Продукты должны относиться к видовым, а не искусственным, рафинированным и т. д.

Если теперь обратиться к аюрведистам, то они такое питание называют «чистым» (саттвическим) и в обобщенном виде рекомендуют следующее: в питании должны присутствовать все 6 вкусов в сбалансированном между собой состоянии; за один прием надо съедать умеренную порцию (в идеале человек, по их рекомендациям, должен съедать в день пищи ровно столько, сколько вмещается в его две пригоршни); пить ключевую (протиевую) воду, употреблять продукты в наисвежайшем виде (сразу с ветки или с огня); пища должна быть легкой, легко перевариваемой и успокаивающей.

Саттвическое (видовое) питание состоит из следующих продуктов: очищенное топленое масло; фрукты и овощи по сезону, а также соки из них; цельные крупы и бобовые, особенно рис и пшеница; орехи и семена своего региона; мед, протиевую воду, и еще они рекомендуют употреблять в пищу коровье молоко, но как отдельный прием пищи или сочетать с мучными кашами (с точки зрения правильного пищеварения это неудачная рекомендация).

С древнейших времен аюрведисты указанную пищу рекомендовали всем, кто хотел иметь хорошее здоровье, долгую жизнь, светлую голову и физическую силу.

Всю остальную пищу, которая содержит мало оджаса, препятствует нормальному течению жизни, они подразделяли на два вида: раджас и тамас.

Само выражение «раджас» указывает на внутреннее возбуждение, не контролированную активность и агрессивность. Употребление продуктов, которым присущи данные свойства, еще более «разгорячает», что приводит человека к буйству и другим проявлениям скрытой или явной агрессивности. Люди, у которых имеются скрытые наклонности к агрессии, психологические зажимы злости и т. п., любят подобную пищу, которая косвенно активизирует их.

К пище раджас относили следующие продукты: мясо, рыбу, яйца, соль, перец, горчицу, все кислое или горячее, чай, кофе, какао, рафинированный сахар, пряности.

Выражение «тамас» указывает на ленивого, пассивного и безвольного человека. Он пребывает в апатии, тупости, и это ему нравится. Ему лень приготовить нормальную пищу, и он довольствуется ранее приготовленным, давно приготовленной пищей, не свежими продуктами и т. п. Подобные продукты делают его еще более расслабленным, ленивым, и ему нравится пребывать в подобном состоянии. Так он деградирует все больше и больше, переходя на питание объедками.

К продуктам тамас относились: говядина, свинина, лук, чеснок, табак, прогорклая, стоявшая, нечистая, дважды приготовленная (разогретая) пища, все опьяняющие продукты и лекарства.

Следующий отрывок из «Бхагаватгиты» поможет вам лучше разобраться в описанном:

«Пища, которая дает долгую жизнь, гармонию, силу, здоровье, радость и умиротворение — вкусная, маслянистая, питательная и приятная, желанная для Саттва — человека.

Пища горькая, кислая, соленая, чрезмерно горячая, жгучая, грубая, которая вызывает жжение и болезнь, желанная для Раджас — человека.

Старая, безвкусная, протухшая (дурно пахнущая), стоявшая в течение ночи, оставшаяся с раннего утра (смешанная с остатками утренней еды), и нечистая пища, полезна для Тамас — человека».

И в заключение еще несколько аюрведических правил.

Пища, не дающая оджаа мясо, птица, рыба, яйца, сыр, тяжелая и жирная пища, давно приготовленная еда и промышленная пища (конфеты, печенье и т. д.), пища с избыточным кислым и соленым вкусами. Алкоголь и никотин разрушают оджас и мешают его выделению из другой пищи. Любое переедание вообще лишает оджаса.

Максимальному получению оджаса способствует следующее.

1) питание свежей пищей по сезону и территории, где вы живете;

2) потребление большей части дневного рациона за обедом, когда пищеварительный «огонь» наиболее интенсивен. Ужинайте до захода солнца и немного, чтобы пища усвоилась до сна. Завтрак

должен быть легким;

3) регулярность еды каждый день в одно и то же время, но после того, как почувствовали голод Никаких перекусов между едой;

4) отказ от еды на ночь. Это нарушает циркуляцию энергетики внутри организма. Если вы посмотрите на биоритмы работы организма, то увидите, что энергия в пищеварительных органах Находится: утром — желудок, в полдень — тонкий кишечник, а вечером она уже уходит в почки и далее совсем в другие органы, абсолютно не связанные с пищеварением. Потребление пищи на ночь этот ритм нарушает, часть энергии должна быть переброшена обратно в пищеварительные органы, но этого недостаточно — вы ложитесь спать с непереваренной пищей, которая способствует образованию амы (слизи) в организме;

5) отрицательные эмоции наносят вред пищеварению. Поэтому ешьте в одиночку или с людьми, к которым вы искренне расположены,

6) перед едой и после нее поблагодарите Мать Природу за ее съедобные дары и цените их как самого себя.

У многих людей настолько сильны пищевые привычки и они буквально «окостенели» в них, что они не желают ничего слышать о том, чтобы изменить питание, избавиться от вредных продуктов. Они предпочитают болеть и умирать, но не менять свою точку зрения на порочное питание. Этим людям необходимо вначале очистить свою полевую форму по предложенной мной методике («Полное очищение организма», 1996), а затем пробовать менять питание.

Вот два примера подобного рода. Один человек, поправив свое здоровье с помощью очищения и правильного питания и выздоровев, решил есть хлеб, который очень любил. На неоднократные советы специалиста прекратить употребление хлеба заявил: «Лучше помру, но хлеб есть буду». Вскоре он действительно умер. И в смерти виновна привычка, своего рода информация, с которой он не смог справиться.

Одна женщина, излечившись от сахарного диабета, следовала здоровому питанию. Но мужу это не понравилось, он любил застолья и требовал ее участия в них В результате все пошло насмарку, и женщина вновь вернулась к инсулину.

Будьте разумны, не потакайте своим разрушающим вкусовым привычкам.

ПЕРИОДИЧЕСКОЕ НАСТРАИВАНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Некоторые люди слабо усваивают прочитанный материал, особенно в пожилом возрасте, и не могут сразу схватывать суть. Для таких людей полезно периодически повторять в разных вариантах ранее описанное, чтобы оно вошло в их сознание и побудило к действиям. Вот для этих людей повторим, как поддерживать свою пищеварительную систему в нормальном состоянии. Особенно это касается лиц пожилого возраста. С чего начать?

1. Начинать надо с очищения толстого кишечника. Очистка его даст следующие результаты для пищеварения:

а) кровь очистится от токсических продуктов, которые парализуют клетки желудочно-кишечного тракта, и потому нет ни секреции, ни перистальтики;

б) восстановив кислую среду и нормальную микрофлору в толстом кишечнике, мы тем самым восстановим иммунную защиту, которая будет защищать наш организм от опухолей и других неприятностей.

Теперь микрофлора будет дополнительно из растительного сырья вырабатывать витамины, аминокислоты и многое другое, что не поступает с пищей. Тем самым наш организм станет менее зависим от поступающей извне пищи. Чтобы это произошло поскорее и навсегда — откажитесь от хлеба с дрожжами.

2 Обязательно очистить печень. Полноценно очистив печень (т. е. 5—7 раз), мы тем самым нормализуем все виды обменов в организме. Если человек сразу переходит на пищу, богатую витаминами, минеральными веществами и т. п., питается , раздельно, он не в состоянии сразу же усвоить все это богатство, которое пролетает через организм, как через трубу. И совсем наоборот — чистая печень усваивает из минимума максимум.

Вторая особенность очищения печени проявляется в нормализации венозного кровотока Кровь, омывая желудок, кишечник, поджелудочную железу и т. д, подводит к ним питательные вещества, кислород Если это выполняется полноценно, то пищеварительных соков вырабатывается достаточно, эпителий желудочно-кишечного тракта восстанавливается полноценно, защитной слизи вполне

достаточна

Если имеется хоть небольшой застой крови, указанные процессы тормозятся и тем больше, чем выраженнее застой. Поэтому, не сделав подобного очищения печени, напрасно ждать от желудочно-кишечного тракта резких улучшений в работе, а в отдельных случаях и вовсе бесполезно. Еще раз повторю, печень — главная железа организма, на которой «завязаны» все функции организма, и, не нормализовав ее работу, бесполезно рассчитывать на полноценное восстановление работоспособности всего организма.

3. Максимально облегчить работу желудочно-кишечного тракта. Это положение обеспечивается следующим.

♦ Есть в спокойной обстановке и не торопясь.

♦ Соблюдать правильную последовательность потребления пищевых продуктов с учетом их сочетаемости между собой.

♦ Есть только тогда, когда проголодаетесь. Никаких перекусов между главными приемами пищи.

♦ По возможности питаться видовой (саттва) пищей. И в любом случае вначале употреблять фруктовые или овощные блюда (свежий салат, слегка тушеные овощи, свежесваренный борщ и т. д.) и только после этого 1—2 сочетающихся между собой продукта.

♦ Видовая пища должна соответствовать сезону* года, выращиваться в регионе вашего проживания и потребляться с учетом вашей индивидуальной конституции.

Выполнение всех вышеуказанных пунктов позволит вам возродить пищеварительную систему заново. Все содержание книги лишь разъясняет, углубляет и обосновывает эти положения. Вот еще ряд рекомендаций.

Рекомендации для лиц с сильный нарушением работы пищеварительной системы.

У некоторых людей пищеварение так разлажено и ослабло, что вообще ничего переварить не может. После очищения толстого кишечника и печени им нужно использовать моно-диету, т. е. за 1 прием пищи есть всего-навсего 1 продукт.

Причем этот продукт должен содержать достаточно собственных ферментов для самопереваривания (обладать способностью к индуцированному автолизу). В самом начале такого восстановления на эту роль лучше всего подойдут свежевыжатые овощные соки (особенно морковный), несколько хуже — фруктовые. После того как соки начнут нормально усваиваться и появится естественный аппетит, необходимо употреблять слегка тушеные овощи или свежие салаты. По утрам, натощак, обязательно нужно съедать 1—3 ложки проросшего зерна, а перед едой выпивать напитки с горьким вкусом.

Далее, после салатов, употреблять небольшое количество цельных каш. Затем можно использовать имбирную диету, после которой переходить на индивидуальное видовое питание.

Рекомендации по настройке пищеварительного «огня» с учетом индивидуальной конституции.

Почти у всех людей периодически наблюдается разлад в системе пищеварения, чему способствует спешка в еде, перекусы между едой, еда на ночь. Все это выражается в неприятных симптомах: изжога, беспокойное пищеварение, потеря аппетита, запоры или поносы, отсутствие интереса к пище, чрезмерный или недостаточный вес тела.

Как только эти симптомы появились, вам следует восстановить естественный ритм пищеварения. Это вообще полезно для пищеварения, даже если у вас нет проблем

Лица с конституцией «Ветра» могут настраивать ритм пищеварения 1 раз в месяц. С конституцией «Желчи» — 2 раза в месяц (это желательно делать при наступлении «жора»). Лицам с конституцией «Слизи» настройку желательно делать 1 раз в неделю, и это им особенно полезно.

Метод настройки ритма пищеварения и его силы потребует от вас трех дней и состоит в следующем. В первый день поешьте умеренно, избегайте различных специй и других веществ (алкогольных напитков), которые стимулируют аппетит. Перед сном сделайте очистительную клизму (можно уриновую) и рано ложитесь спать.

Чтобы правильно настроить пищеварительный ритм и силу пищеварения, требуется воздерживаться от еды в течение всего дня. Желательно в это время пить только протиевую воду в теплом виде.

Так как лица с конституцией «Ветра» и «Желчи» трудно переносят пищевое воздержание и неприятные симптомы, им можно выпить свежевыжатый сок сладкого вкуса или съесть столовую ложку меда и выпить стакан теплой воды. После этого немного полежите. Если подобных крайних состояний у вас нет, отвлеките себя какой-либо деятельностью и держитесь на протиевой воде. Кислых соков не пейте, они, наоборот, стимулируют аппетит. Лица с конституцией «Слизи» в этот день могут

вообще ничего не пить — это пойдет им во благо, разжигая и настраивая «пищеварительный огонь».

На следующий день после голода надо дать войти пищеварению в нормальный ритм. Для этого выпейте утром травяной чай (для каждого типа конституции со своими травами) и съешьте небольшое количество горячей каши. Помните: кофе, чай и сигареты сбивают ритм пищеварения и делают цель недостижимой.

Теперь ничего не ешьте до самого полудня. Перед обедом выпейте стакан свежевыжатого сока, съешьте салат (зимой — свежеприготовленный борщ или тушеные овощи), далее кашу или мясо (если вы не можете без него обходиться). Вы должны насытиться, но не перегрузить себя за обедом.

До самого ужина ничего не ешьте. Ужинайте рано, за 3—4 часа до сна, чтобы съеденное успело полностью перевариться. Подбор продуктов питания на ужин должен соответствовать вашему конституционному типу. Для тех, кто склонен к перееданию, лучше всего повторить завтрак.

После восстановления естественного ритма пищеварения и его силы, вы будете следовать естественному чувству голода — немного есть утром, основательно — в обед и легко ужинать. Старайтесь есть в одно и то же время, это дополнительно выработает условный рефлекс на еду.

Теперь становятся понятными различные рекомендации: голодать раз в неделю по 24 часа (по Брэггу), сухое голодание в течение 42 часов (по П К. Иванову) и т. д. Авторы этих рекомендаций интуитивно подобрали для себя наиболее благоприятный режим, получили от этого облегчение и начали рекомендовать его без учета индивидуальной конституции всем подряд. Поэтому критически относитесь к обилию всевозможных рекомендаций, отбирая приемлемое для вашей индивидуальной конституции. Помните библейскую заповедь: «Не сотвори себе кумира*.

ОШИБКИ ПРИ ПЕРЕХОДЕ К ПРАКТИКЕ НАТУРАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Человек способен на великие дела. Вот почему следует желать, чтобы он видоизменил человеческую природу, и превратил ее дисгармонию в гармонии.

И. И. Мечников

Случай 1. Женщина, у которой были нелады со здоровьем, прочитав книгу Шелтона, перешла на сыроедческий рацион. Попитавшись так и не получив желаемого результата, решила вернуться на обычное питание, но умерла от истощения. Весь период перехода и попытки вернуться к обычной пище до смерти от истощения занял около трех месяцев. В чем причина?

Во-первых, овощной рацион оказался для нее непривычен. Помните из «Чжуд-ши»: «Непривычная пища тоже яд». По современным понятиям, ферментативные системы пищеварительного тракта должны были перестроиться на переваривание новой, качественно отличной от предыдущей, пищи. Естественно, этот процесс требует определенного времени. Поэтому вначале пища просто не переваривалась и не усваивалась.

Во-вторых, у нее не была прочищена печень, поэтому даже то, что усваивалось, не проходило через печень, а шло в обход. Пища, не прошедшая обработку в печени, чужеродна для нашего организма. При грязной печени всегда имеется скрытая портальная гипертония, которая способствует застою крови в желудке, селезенке, поджелудочной железе, тонком кишечнике, что является тормозом для синтеза новых пищеварительных соков.

В-третьих, микрофлора кишечника также должна приспособиться к новому виду пищи, что также требует времени.

В-четвертых, не получив желаемого, женщина попробовала вернуться к привычной пище, но за это время ферментативные системы уже несколько подстроились к новому виду пищи, а от старой отошли, т. е. надо было опять приспосабливаться к старой пище.

Пока шло приспособление к новой пище и обратно к старой, организм настолько истощился, что не вынес этого «эксперимента».

Что надо было предпринимать? Сначала прочистить толстый кишечник и печень и начать постепенный переход к новому питанию, исключая сначала наиболее вредные продукты: мясо, жиры, белый хлеб, печенье и т. д., этот переход обычно происходит за 1—2 года! И вы наконец-то почувствуете, что ваш желудочно-кишечный тракт переваривает сырую растительную пищу, а не выбрасывает ее из себя в измельченном виде.

Случай 2. Молодая женщина, перенервничав, перестала принимать[1] пищу. Как только она пробовала проглатить пережеванную пищу, у нее возникал спазм пищевода Никакое лечение не помогало. В продолжение нескольких месяцев она питалась жидкостями, маслом и сырыми яйцами. Это однобокое питание привело ее к сильному истощению (выглядела как «облезлая кошка»). После серии

промываний толстого кишечника и перехода на свежерастительный рацион с большим включением сырых овощных соков (в основном, морковного, до 1 литра), тщательного пережевывания, стала быстро поправляться и уже через 2 месяца «летала», удивляясь резкой перемене. Кишечник, прежде работавший раз в 3—6 дней, стал работать нормально.

Это так на нее подействовало, что она решила полностью перейти на сыроедение и питание соками. Однако через 3 месяца она заметила, что уже нет той легкости, как раньше. Далее перестал регулярно работать кишечник, тело стало каким-то тяжелым, «водянистым». Она начала пользоваться послабляющими средствами естественного происхождения, стала срываться в питании — нападал «жор». Примерно через 1,5 года у нее начали портиться зубы (рассасывалась эмаль), тело стало пухлым и «водянистым». Работоспособность резко понизилась, она начала уставать, психика стала неустойчивой — «плаксивой». Даже несколько чисток печени, проведенных впоследствии, ничего не дали.

В чем причина? Это — наиболее типичный пример. Вначале больная была сильно зашлакована и худа. После проведения очисток и изменения питания, активно нормализовалась внутренняя среда, и организм пришел в норму. Именно поэтому появились силы, энергия и здоровье. Продолжая усиленно питаться свежей сырой пищей, особенно кислыми фруктами, она насытила свой организм водой, а в зимнее время еще и охладила организм. В итоге теплотворные и пищеварительные функции организма стали подавляться, на что указывали следующие признаки: запоры, «водянистость тела», рассасывание зубной эмали, быстрая утомляемость, тоскливое состояние ума. Организм самопроизвольно стал требовать разогревающих продуктов, поэтому появлялся «жор» на них.

Чтобы устранить подобные явления, надо было принимать продукты, которые разогревают организм: каши, мясо, что она в конце концов и стала делать. В результате все нормализовалось.

Случай 3. Большинство людей после очищения толстого кишечника и печени, а также раздельного питания чувствуют себя хорошо, избавляются от своих недугов. Но по утрам или в течение дня они постоянно откашливаются, сморкаются и т. п. В чем причина?

Причина в том, что они не соблюдают правила сбалансированности продуктов: для получения 1000 килокалорий из 250 граммов белка или углеводов должно израсходоваться значительное количество биологически активных веществ: витамина B_t — 0,6 миллиграмма, B_2 — 0,7, B_3 — 6,6, С — 25 миллиграммов и т. д.

Как правило, в обычных растительных продуктах питания (капуста, морковь, фрукты и т. д.) содержится не такое уж и большое количество витаминов группы В, А и D. Микрофлора кишечника также ограничена в производстве необходимых витаминов, тем более некоторые думают, что если они не едят мяса, яиц, молочного, то они вегетарианцы и им можно есть каши, хлеб, масло и т. д. досыта. Увы, получается такая картина — мы усваиваем ровно столько пищи, на сколько в ней хватает витаминов и ферментов. Остальная часть оседает на стенках толстых кишок в виде «накипи», на которой продолжает размножаться патогенная микрофлора, а другая часть всасывается в кровяное русло и оседает по всему организму, переполняет его и выбрасывается в виде слизи через дыхательные пути.

Частое газообразование после еды указывает на этот недостаток. Вот в этом и заключается феномен постоянного отхаркивания и шмыгания носом.

Как с этим бороться? Народная мудрость давно использовала с этой целью пищевые добавки, которые в изобилии содержат и минеральные вещества, и витамины, и многое другое. Наиболее приемлемая из таких пищевых добавок — пивные дрожжи, пророщенное зерно, необычайно богатые витаминами. Выпивая утром натощак 100—200 граммов пивных дрожжей, мы заранее снабжаем свой организм всем необходимым. Затем, после появления чувства голода, начинается обычная еда — салаты, тушеные овощи, правильно приготовленные первые блюда, каши и т. д., которые усваиваются значительно лучше.

Случай 4. Описанный эффект недостатка натуральных витаминов и минеральных веществ часто приводит к «жору». Организм через чувство голода сигнализирует о нехватке определенных веществ. Человек употребляет свой стандартный рацион — салат из капусты с несколькими видами приправ, зелени, два-три вида круп, и не получает необходимого. Организм опять ему сигнализирует, что в крови не хватает определенных веществ, чувством голода. Человек опять ест и так без конца Или же, почувствовав, что это то, что надо (стимулирует слабейшую дошу), он переедает. Как правило, после такого «жора» он чувствует себя плохо, ругает себя за несдержанность, голодает сутки или более. Затем

опять идет стандартный набор продуктов (из свежей натуральной пищи), опять неудовлетворение — «жор» и т. д.

Уясните себе такую вещь: когда вы будете снабжать себя всем необходимым, чувства «жора» у вас не будет, а для этого шире используйте добавки и свежевыжатые овощные соки.

Случай 5. Некоторые люди считают, что они нормально перешли на натуральное питание, употребляя при этом 2—4 раза в неделю дрожжевой хлеб. Через несколько лет такого рациона они с удивлением узнают, что у них развилась анемия. Как, откуда, ведь они правильно питались? Оказывается, пекарские дрожжи угнетают синтез микрофлорой кишечника витамина B_{12}, а со свежими овощами он не поступал. Вот так скрыто, подспудно, развивается анемия.

Устранению анемии помогает полный отказ от изделий, содержащих пекарские дрожжи (их современный вариант), или же включение в свой рацион продуктов, содержащих витамин B_{12}, с правильным их употреблением.

Случай 6. Женщина нормально перешла на сыроедческий рацион. Почувствовала огромное улучшение и чувствовала себя прекрасно. Так продолжалось около 10 лет. Организм за это время очистился, перестроился и стал намного чувствительнее, чем раньше. Временами, после общения с людьми или при смене сезонов, она чувствовала себя плохо. Женщина объясняла это своей повышенной чувствительностью, и чтобы «притупить» ее, изредка употребляла мясные и другие продукты Это ее уравновешивало, и все было нормально. Как правильно объяснить этот феномен?

Все дело в дошах. Они выходят из равновесия при эмоциональном возбуждении и меняют свою активность во время смены сезонов года. Поэтому она инстинктивно подобрала для себя продукты, которые уравновешивают возбуждающие доши. Эта рекомендация относится к «продвинутым» людям на пути питания. Помните о дошах и вовремя регулируйте их.

На этот феномен указывал Поль Брэгг, говоря, что сам изредка употребляет мясо, когда организм требует этого. Он так развил свою чувствительность, что знает, чем уравновесить себя в конкретной ситуации.

На это же обращает внимание и наш сыроед Александр Чупрун, автор доклада «Учитесь есть». Только уравновешивающим продуктом для него являются цветочная пыльца и овощные соки, которые к тому же прекрасно пополняют микроэлементный состав организма.

Случай 7. Мужчина средних лет решил перейти на натуральное питание. Он очистился и начал потихоньку переходить на увеличение пропорций сырой пищи. Через некоторое время у него стали выходить через нос и легкие мокроты. Он не чувствовал себя больным, но мокроты выходили несколько дней. Это ему надоело, и он вернулся к прежней пище — выделение мокрот прекратилось. Затем он вновь вернулся к сыроедческому питанию, но вновь повторилось выделение мокрот. Вернувшись к прежнему питанию, он больше решил не пробовать.

В чем причина? Да в том, что наш организм сильно забит слизью, особенно соединительная ткань. Сырая растительная пища, оздоравливая внутреннюю среду организма, усиленно выводит из нее шлаки из мест их «складирования». Все это «добро» поступает в кровь, а оттуда выводится через легкие и нос в виде слизи и мутной мочи.

Если в этот период вернуться к вареной пище, процесс обрывается, и выделения исчезают. Организм опять переходит на программу «рассовыва-ния» неудобоваримого, чтобы очистить кровь.

Такое выделение мокрот может продолжаться до 1 года и более, естественно не так сильно, как вначале. Знайте — это целительный процесс, вы очищаетесь.

В некоторых случаях бывает настолько мощный выброс шлаков, что появляются сильнейшие очистительные реакции — повышение температуры, понос, рвота, сыпь на коже. Выход хронических болезней из организма также проявляется в виде целительных кризисов — обострения этих болезней с последующим их исчезновением.

Отсюда очень важно знать, что с вами происходит, и не бояться этого, а приветствовать, и ни в коем случае не бросать выбранный режим, а разумно помогать своему организму — поголодать или слегка уменьшить и упростить рацион.

Здесь происходит очень интересный процесс В зависимости от вашего здоровья и болезней, организм набирается на правильном питании дополнительных сил, концентрирует шлаки и вредные вещества (принятые в прошлом лекарства) в каком-либо месте, а затем в виде мощной очистительной реакции выбрасывает их вон. Этот процесс растягивается на годы Вспомните, Полю Брэггу понадобилось 5 лет следования строгому режиму питания и голодания, чтобы ртуть, входящая в состав лекарства каломель,

которое он принимал в детстве, была собрана со всего организма и сконцентрирована в толстой кишке, а затем в момент кризиса выброшена вон.

У меня самого лекарство галазолин выходило из гайморовых пазух через 6 лет после следования натуральной диете. Выделения из носа были жидкими, как вода, и имели запах галазолина. Такое было у меня два раза. В первый раз кризис очистки длился около четырех дней, а второй, месяца через три, около трех дней.

На очистительные кризисы указывали многие ведущие натуропаты: Поль Брэгг, Герберт Шел-тон, Сурен Аракелян, Жорж Осава. Используйте их методы как вехи на пути оздоровления.

В дополнение опишем симптомы, указывающие на процесс оздоровления.

Свекольный сок служит своеобразным индикатором, который показывает, насколько здоров ваш желудочно-кишечный тракт. Если после приема 2 столовых ложек свежевыжатого свекольного сока у вас через некоторое время моча становится окрашенной в свекольный цвет, то это означает, что желудочно-кишечный тракт находится в плохом состоянии, он откровенно слаб. Если не окрашивается, то все в норме.

Теперь рассмотрим, что же нарушено, какие барьеры не функционируют в нашем организме, если моча окрашивается в свекольный цвет. Из полости желудочно-кишечного тракта элементы свекольного сока переходят в кровеносные сосуды, а оттуда попадают в печень. Далее через печень или мимо нее кровь разносится по всему организму. Итак, печень работает плохо, если в крови полно окрашенных частиц. Далее кровь проходит через почки, которые работают, как фильтры, оставляя все нужное в крови, а ненужное выводя из организма наружу. Поэтому и функция почек также хромает.

Итак, свекольный сок наглядно показывает состояние главных органов: желудочно-кишечного тракта, печени и почек. Изредка применяя свекольный сок, можно контролировать ход оздоровления названных органов. Вначале моча будет окрашиваться очень сильно. Но затем, по мере оздоровления организма, усиленного применения соковой терапии, правильного употребления продуктов, окраска будет ослабевать, а примерно через 6—9 месяцев исчезнет совсем

Помимо свекольного сока, существует еще целый ряд указаний на то, что вы находитесь на правильном пути. Вот некоторые из них.

♦ Освобождаясь от бремени токсинов и шлаков, человек начинает чувствовать себя удивительно легко. Он перестает ощущать свое тело, как это было с ним в далеком детстве.

♦ Возрастает умственная и физическая работоспособность; голова становится свежей и ясной, вы перестаете уставать, меньше времени уходит на сон. Улучшается гибкость, слух и зрение, обоняние. Лучше заживают раны (без всяких нагноений). Организм становится устойчивым к различным заболеваниям, особенно к простудам

♦ Глаза становятся чистыми, искристыми.

♦ Язык очищается от различных налетов, становится розовым.

♦ Кожа становится чище, меньше угрей, прыщей. Исчезает неприятный запах от кожи. Становится вообще очень мало выделений из бронхов и носа.

♦ Следует отметить еще один этап очищения. Когда организм войдет в силу, примерно через год—два, из ушей начинают выделяться серные пробки. Вдруг, неожиданно, за 2—4 месяца из ушей выходит много серы.

♦ Возможен и такой вид очищения — полопается кожа на пятках или на подъемах ног, а, скорее всего, в двух местах сразу. Это тоже будет продолжаться довольно долго: 2—6 месяцев.

Отметим, что при «вольном» режиме питания (когда — соблюдаете, когда — не очень) этот симптом носит затяжной характер.

♦ Также начинают лучше расти волосы на голове, ногти на пальцах, к тому же вид их становится гораздо лучше — здоровее.

ПИТАНИЕ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ

Разумный гонится не за тем, что приятно, а за тем, что избавляет от неприятностей.

Аристотель

Очень многих волнует вопрос, а можем ли мы с помощью питания влиять на продолжительность жизни? Практика дает положительный ответ. Но все по порядку.

Для начала приведем пример из жизни пчел Пчелиная матка живет около 6 лет, а рабочие пчелы всего 30—35 дней, т. е продолжительность жизни пчелиной матки примерно в 65 раз(!) больше. Основная причина кроется в питании. Пчелиную матку кормят маточным молочком, а рабочие пчелы

его получают только в начале своей жизни, а затем питаются нектаром цветов и медом. Пример впечатляет.

В Библии описан патриарх Мафусаил, который дожил до 900 лет, т. е. жил в 12—13 раз дольше, чем обычный человек. Питался Мафусаил натуральными продуктами: диким медом и акридами (сушеными кузнечиками).

А теперь более близкие для нас примеры. Из брошюры Г. 3. Пицхелаури «Лет до ста расти...» узнаем, как питаются долгожители Кавказа: « В их питании имеется ряд отличительных черт в зависимости от того, где они живут — в прибрежной, равнинной или горных частях его». Долгожители спонтанно пришли к правилу питаться продуктами из того района, где живут. Как мы знаем, это способствует максимальному приспособлению человека к данному месту. На него гораздо меньше действует разрушительное влияние — ведь он частица этого района, и поэтому остается избыток энергии, идущий на укрепление организма. Все долгожители едят умеренно. Большинство худощавы.

Следующий важный момент — продукты подвергаются кулинарной обработке в свежем виде, без предварительного хранения в холодильнике. Горячие блюда употребляются сразу же после приготовления, что исключает чрезмерную потерю витаминов.

Особенностью питания следует считать использование натуральных продуктов со своего огорода или приусадебного участка, т. е. пищи, богатой оджасом (биоплазмой), который теряется при хранении (вспомните свечение листка).

В питании отсутствуют первые блюда, богатые экстрактивными веществами. И это понятно: бульон — трупная вытяжка, которая нас отравляет. Процесс отравления воспринимается нами как стимуляция.

Мясо употребляют в основном отварное. Вместо пшеничного хлеба едят мчади (кукурузные лепешки) и гоми (мамалыга). Нам уже известно, что пшеничный хлеб образует клейковину, которая портит наш «пористый реактор» — гликокаликс, а овсяная, кукурузная и просяная мука его не имеют. Еще один плюс

Употребляются кисломолочные продукты, которые стимулируют дошу Питта, т. е. постоянно поддерживают «огонь пищеварения».

Стол долгожителей богат сырыми овощами в виде салатов, свежей зелени: кресс-салат, кориандр, эстрагон, укроп. Этим они поддерживают нормальную микрофлору кишечника, что очень важно.

«Помимо культурных сортов овощей, блюда готовятся из дикорастущих растений, богатых также витаминами и минеральными солями. Эти растительные вкусно приготовленные блюда обладают хорошей ферментативной активностью, что способствует повышению функциональных способностей пищеварительной системы в старости». А это уже грамотное применение индуцированного автолиза для облегчения пищеварения.

Вообще долгожители Карабаха употребляют в сыром и квашеном виде более 200(!) видов съедобных растений — вот у кого надо учиться!

Ведь чем больше съешь свежих, живых минеральных элементов, тем лучше для организма, для стабильного здоровья.

Долгожители употребляют мало сахара, но зато — натуральный мед и виноград «По словам долгожителей, натуральный мед и виноград — очень полезные для пищеварения продукты питания».

Этим они поддерживают дошу Питта, ответственную за пищеварение, иммунитет, теплотворные способности организма, и соблюдают рекомендацию о цельности продуктов — ничего не тратить из резерва своего организма на усвоение и выведение продукта.

Интересна и национальная привычка использовать острые приправы — ведь в нашей жизни для стимуляции доши Вата нам хронически не хватает горького вкуса, вторичного вкуса после переваривания. Мы перенасыщаем себя продуктами, дающими сладкий вторичный вкус: хлеб, крупы, мясо, отсюда перевозбуждаем дошу Капха, отхаркиваемся постоянно и страдаем запорами.

Воду используют чистую родниковую. Избегают принимать жирную пищу, считая, что она плохо переваривается и ускоряет процесс старения.

Едят обычно 3—4 раза в день, не наедаясь до пресыщения. Соблюдают принцип «митахара» — умеренность в еде.

«В рационе питания карабахских долгожителей особое место занимают ягоды тутовника». Из них варят сироп, который пьют с чаем. Этот напиток считается полезным при упадке сил. Оказывается, все просто, тютина сильно активизирует организм.

Вместо чая используют для заварки шиповник, цветы липы, боярышника и мяты. И опять подчеркну:

«Характерно, что они (долгожители) любят фрукты и ягоды».

Президент японской ассоциации «Натуральной медицины» профессор К. Морисита считает, что питание старых японцев имеет много общего с питанием долгожителей Кавказа Престарелые японцы отдают предпочтение овощам. В рацион их питания входят съедобные дикие травы, морские водоросли, рыба, натуральный мед, различные приправы и т. д.

Обратимся теперь к книге Л. А. Гаврилова «Может ли человек жить дольше?» Выяснилось, что наиболее эффективно ограничение потребления калорий (энергии) при соблюдении диеты, сбалансированной по витаминам и минеральным веществам.

Ограничение калорийности диеты на 50 и 25% приводит к увеличению продолжительности жизни почти в 2 раза и на 32% соответственно. Эти данные были получены в экспериментах на животных, а нам из жизни кавказских долгожителей уже известно, что они питаются именно так — малая калорийность пищи, но высокая биологическая активность. Вот теперь практика и теория взаимно подтвердили друг друга.

В этой книге описано питание абхазских долгожителей. Сравним его с карабахскими долгожителями. Обжорство, неумеренность в еде и выпивке этот народ всегда порицал. Рафинированный сахар употребляется почти в 2 раза меньше, чем обычно рекомендуют.

Конфеты и варенье они едят только 1—2 раза в неделю. Вообще, до 20-х годов нашего века абхазы употребляли мед. Не зная о связи потребления жиров со смертностью от рака молочной железы, толстого кишечника и кроветворной системы, абхазы просто не любят слишком жирных блюд. Употребляют очень мало соли и почти не едят ее в чистом виде. «Однако их пища отнюдь не становится от этого пресной и невкусной, поскольку все, вплоть до свежей дыни, они едят с аджикой — острой и ароматной пастообразной приправой, которая на четверть состоит из красного перца, а также из сушеных и зеленых пряностей, чеснока и небольшого количества соли. Кстати говоря, красный перец приводит к снижению содержания общих и нейтральных жиров, а также холестерина в печени, что может иметь важное значение при профилактике сердечно-сосудистых заболеваний».

Если подойти к этому с позиции дош, то окажется, что острый вкус активизирует наш организм и не дает возбуждаться доше Капха (накапливаться слизи и дряхлеть), но поддерживает дошу Питта («огонь пищеварения»), которая сжигает слизь.

Что же они едят? «Главным повседневным блюдом абхазов является каша — мамалыга, приготовляемая в настоящее время из кукурузной муки (в прошлом ее готовили из проса)». Т. е. опять они используют продукты, лишенные клейковины. «Кроме того, из кукурузной муки делают пресные лепешки, или чуреки, заменяющие абхазам хлеб.

Особенно сытным и питательным является чурек, подслащенный медом, либо начиненный сыром или грецкими орехами...

Высокое потребление углеводов за счет растительных продуктов, а следовательно, и высокое содержание в пище клетчатки и пектиновых веществ — важная особенность питания долгожителей».

Некоторые читатели могут возразить, что ведь родина шашлыка — Кавказ! Абхазы употребляют исключительно свежее мясо и притом с зеленью, т. е. в наилучшем сочетании для его усвоения.

Недоеденная пища идет на корм скоту, и никому не придет в голову подогреть гостю не только вчерашний ужин, но и просто остывшую еду. Интереснейшие данные приводят Николай Агаджанян и Алексей Катков в книге «Резервы нашего организма» о долгожителях, живущих в долине Хунза

«32-тысячное население этого рая не знает болезней. Средняя продолжительность жизни хунза — 120 лет!

Хунза—вегетарианцы. Летом они питаются сырыми фруктами и овощами (г. е. по сезону, зимой — высушенными на солнце абрикосами и пророщенными зернами, овечьей брынзой. Суточная калорийность хунзы много ниже обычной и включает в себя 50 г белка, 36 г жира и 365 углеводов.

Шотландский врач Мак Каррисон жил в непосредственной близости от долины Хунза в течение 14 лет. Он пришел к выводу, что именно диета является основным фактором долголетия этого народа. Если человек питается неправильно, то от болезней его не спасет и горный климат.

Поэтому не удивительно, что соседи хунза, живущие в тех же климатических условиях, страдают самыми различными заболеваниями. Их продолжительность жизни в два раза короче.

Мак Каррисон, вернувшись в Англию, поставил интересные эксперименты на большом количестве животных. Одни из них питались обычной пищей лондонской рабочей семьи (белый хлеб, сельдь, сахар-рафинад, консервированные и вареные овощи). В итоге в этой группе стали появляться самые

разнообразные „человеческие болезни". Другие же животные находились на диете хунза и на протяжении всего опыта оставались абсолютно здоровыми.

Любопытно, что хунза в отличие от соседних народностей внешне очень похожи на европейцев. По мнению историков, основателями первых общин хунза были купцы и воины из армии Александра Македонского, осевшие здесь во время похода по горным долинам реки Инд».

Видите, и европейцы могут жить долго, если будут правильно питаться.

Биологически ценное питание — сырые фрукты и овощи, а зимой проросшие зерна и высушенные абрикосы позволяют всем жить значительно дольше. У жителей хунза есть такая поговорка: «Женщина хунза никогда не пойдет за своим милым туда, где не растут абрикосы».

По своему уникальна статья И. Я. Архипова «Супердолголетие: может, дело все-таки в рационе?» (журнал «Химия и жизнь»), в которой автор приходит к выводу о главенствующей роли питания в феномене долгожительства.

Бот интересные сведения о долгожителях-рекордсменах (табл. 7):

Таблица 7

Имя	Возраст, лет	Место жительства	Профессия
Ширали Мислимов	168	Аеринский р-н Азербайджана	Чабан
Махмуд Эйвазов	148	Тоже	Чабан
Меджид Агаев	140	Тоже	Чабан
Ширин Гасанов	150	Джербралский р-н Азербайджана	Чабан
Чарли Смит	131	США	Погонщик скота

«Скотоводческое население этих краев в недалеком прошлом питалось преимущественно молочными и растительными продуктами; более того, чабаны, ведущие полукочевой образ жизни, готовили их не так, как остальные крестьяне: например, в крестьянском доме обычно кипятили молоко независимо от того, что из него потом будут готовить, а пастухи обходились без огня».

Автор подчеркивает: глубокие старики рассказывали ему, что основу их пищи составляли продукты, приготовляемые самым примитивным образом.

«Если принять, что главный фактор, продлевающий людям жизнь, — это употребление в пищу мало обработанных продуктов, то одну из особенностей приведенной здесь таблицы — однородный мужской состав долгожителей — можно было бы объяснить примерно так. Обычно женщина не следовала за мужем в горы, она оставалась дома у очага и, естественно, пользовалась более цивилизованными методами приготовления пищи, что, вероятно, и сокращало ее век».

Недаром говорил древнегреческий философ Посидоний Родосский «Каждый человеческий организм сам должен вершить кулинарию».

Вспомним индуцированный аутолиз, открытый академиком А. М. Уголевым — 50Уо энергии на пищеварение экономится, если пища натуральная и необработанная, переваривается за счет своих же ферментов. Мне думается, что именно этот фактор в значительной мере способствует такому увеличению жизни.

Теперь знакомимся с интересной заметкой «Рецепт долгожительства».

«Группа китайских ученых несколько лет исследовала проблему долгожительства. Геронтологи углубленно и всесторонне изучали жизнь 37 000 соплеменников — мужчин и женщин — в возрасте свыше 100 лет, изучали их пищу.

Собранный богатый материал позволил ученым сделать определенные выводы и сформулировать рекомендации. Пища должна быть предельно некалорийной, содержать как можно меньше жиров и животных белков и как можно больше овощей, фруктов и блюд с большим содержанием железа».

Со многим нельзя согласиться, но когда говорит статистика, поневоле задумаешься, а, действительно, правильно ли я ем?

Теперь конкретно, какие продукты употреблял каждый долгожитель.

1. Жительница Сербии 119-летняя Эмма Бегович всю жизнь, в основном, питалась продуктами из

козьего молока.

2. Ширин Гасанов, 150 лет. Съедобные травы, ягоды, плоды диких деревьев и кустарников, зерно, мед, собственную простоквашу, творог, масло и сыр.

3. Ширали Мислимов, 168 лет. Сыр, фрукты, овощи, хлеб из муки грубого помола, мед; из напитков — молоко и родниковая вода, а в последние годы чай из цветов различных растений.

4. Меджид Агаев, 140 лет. Помимо всего прочего, ел шашлыки из баранины в полусыром виде.

5. Бан Салии Муали, житель султаната Оман, 150 лет. Ест часто, но малыми порциями. Предпочитает дичь, мед и хлеб.

6. Пауло де Са, португалец, 105 лет. В питании себя особо не ограничивает, обожает лимоны. Целебный сок этих плодов, по его словам, является «эликсиром долголетия». Следует заметить, что лимоны имеют другой вкус, у нас они недозрелые, поэтому и кислые.

7. Гюлли Рзаева, Азербайджан, 124 года. Пьет «фирменный» напиток бодрости, приготовляемый из горных трав по старинным рецептам.

8. Сайд Абдул Мабуд, из долины Хунза, 160 лет. Рацион жителей хунза...

9. Зора Ага, турок, 156 лет. Употреблял черствый и черный хлеб, постное мясо, зрелые оливки, финики и много фруктов и овощей. Кроме воды ничего не пил, и еще чай из мяты. Он не употреблял сливочного масла и никогда не ел больше двух яиц в неделю.

10. Ли Чунк-юн, житель Тибета, 252 года. Собирал в горах лекарственные травы.

Меню каждого долгожителя ясно говорит, что употреблялись цельные продукты и, в основном, фрукты и овощи. Кроме этого, каждый долгожитель предпочитает излюбленные продукты. Например, Эмма Бегович — козье молоко, Меджид Агаев — шашлыки из баранины, Бен Салии Муали — дичь, мед и хлеб, Пауло де Са — лимоны, Гюлли Рзаева — собственный «фирменный» напиток.

Очевидно, что с помощью своих «излюбленных» продуктов долгожители удачно уравновешивают доши. Кроме того они используют особые пищевые добавки, которые позволяют пополнять микроэлементный состав тела и, опять-таки, уравновешивать доши. Именно эти люди, сами того не зная, являются идеальными последователями натурального питания, соблюдают все механизмы усвоения пищи и уравновешивают доши.

ГЛАВА 4

О пишевых пролуктах и правильном приготовлении пиши

Большинство специалистов по натуропатичес-кому питанию приходят к мнению, что видовым питанием для человека являются плоды, ягоды, орехи, злаки, семена, клубни. В этих частях растений концентрация энергии и структуры (по нашему, общепринятому, — питательных веществ) выше и качественнее, чем в зеленых частях (стволе и листьях) растения. Человеческий организм как бы приспособлен снимать «сливки» с растений, поедая те части, в которых сосредоточено наибольшее количество жизненной энергии (плоды, ягоды, семена, злаки и т. д.), в отличие от жвачных травоядных животных, питающихся стеблями и листьями. Хищные животные получают энергию, поедая растительноядных животных. Таким образом, человек занимает промежуточное состояние между теми и другими.

Питание должно осуществляться в соответствии с сезонами года: весной надо есть свежие, молоденькие травы и зелены летом — фрукты и овощи; осенью — осенние фрукты и овощи; зимой — орехи, злаки, бобовые, коренья, сухофрукты и сушеные травы. Таким образом, разнообразие должно быть сезонное, но не ежедневное — к нему не успевают приспосабливаться ферментативные системы пищеварения.

Только разъяснение того факта, что продукты могут охлаждать или разогревать, обезвоживать или насыщать влагой наш организм, говорит о том, что употребление продуктов вне соответствия сезонам года может привести к плачевным результатам. Например, так широко пропагандируемое сыроедение без учета этого приводит к тому, что фрукты, употребляемые зимой, охлаждают и излишне насыщают влагой организм человека, что приводит к постоянному чувству холода, потокам влаги из носа, ослаблению пищеварения и всего организма в целом. Знайте эту особенность и не делайте ошибок.

Ниже описываются пищевые продукты с точки зрения воздействия на наш организм вкусами и свойствами, как это делалось в древности, и даны древние рецепты их применения.

В описании приготовления современных блюд использованы рецепты Г. Шаталовой, В. Михайлова, И. Литвиной и других авторов-натуропатов.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Рекомендации для лучшего использования фруктов и ягод.

1. Ешьте только те фрукты и ягоды, которые растут в районе вашего проживания.

2. Ешьте их только в сезон, в противном случае возникнет хаос в организм. Это не относится к заготовленным на зиму сухофруктам и ягоде, но касается заокеанских грейпфрутов, апельсинов и т. п. Они зреют в южных странах, где тепло, поэтому обладают охлаждающими свойствами. У нас зимой холодно, а они охладят ваш организм еще больше.

3. Фрукты и ягоды необходимо съедать до еды либо сделать из них отдельный прием пищи вечером. Если этого не соблюдать, можно испортить пищеварение.

4. Сладкие и кислые фрукты и ягоды надо употреблять отдельно.

Только при соблюдении этих простых правил вы получите максимум пользы от фруктов и ягод, ощутите их целебную силу.

Таблица 8 напомнит вам, как целители древности подразделяли пищевые продукты по силе их воздействия на организм человека.

Таблица 8

Действие продукта	Сила воздействия	Использование продукта
Небольшое охлаждающее, разогревающее и т. д.	I степень	Для коррекции в неблагоприятные сезоны года, а также в борьбе с небольшими недомоганиями
Разогревающее, охлаждающее, сухое, влажное и т. д.	II степень, не оказывает вредного влияния	
Сильное действие	III степень, может навредить	Лечебные средства в случае тяжелых нарушений, требующих основательной коррекции
Может привести к смертельному исходу	IV степень	

Абрикос

Лучший абрикос — крупный и желтый. Природа его холодна и влажна, сила его воздействия достигает II степени. Абрикос остужает желудок, утоляет жажду и вызывает послабление. Сушеный абрикос перед едой лучше всего вымочить. Вытяжка абрикоса вылечивает лишай. Кстати, 32-тысячное население долины Хунза, средняя продолжительность жизни которых 120 лет, отдают предпочтение абрикосам, летом — сырым, зимой — сушеным, наряду с другими натуральными продуктами.

Айва

Лучший вид айвы — сладкий и свежий плод. Природа ее холодна и суха, сила ее воздействия достигает II степени. Обладает вяжущими свойствами. Запах ее приятен. Укрепляет мозг и сердце. Размоченные семена помогают при экземе и зуде глаз. Семена полезны при кашле, размягчают грудь, прекращают понос и укрепляют желудок, используются как мочегонное средство, прекращают месячные, укрепляют печень. Однако айва плохо действует на нервную систему, ее вредное действие устраняет мед. Заменяет айву груша.

Груша

Лучший сорт — крупная и сладкая груша. Природа ее уравновешенна. Обладает вяжущими свойствами. Сладкая груша укрепляет сердце, а семена ее помогают при болезнях легких, укрепляют желудок. Груша закрепляет основные свойства организма. Уменьшает выделение желтой желчи. Утоляет жажду, а также останавливает рвоту. Ее семена убивают мелких и крупных глистов. Но она вредна для страдающих заболеваниями кишечника. Если грушу высушить, то она будет полезна для желудка. Крепкие груши обладают охлаждающими и высушивающими свойствами, а сладкие и спелые — вызывают понос Сок из груш лучше, чем из яблок.

Яблоко

Яблоко бывает сладким, кислосладким и кислым. Лучший сорт — сладкое и ароматное яблоко — оно укрепляет и веселит сердце. Кислое яблоко укрепляет желудок и помогает при дизентерии. Оно прекращает рвоту, но плохо действует на нервную систему, человек делается слабым. Поэтому не следует есть неспелое яблоко, как и все неспелые плоды. Так же мало пользы от того плода, который дозревает дома.

Не зря на Руси существует яблоневый спас — 19 августа. Именно с этого дня разрешается есть яблоки. Если яблоко нюхать, то усилится работа мозга. Оно быстро насыщает человека.

Виноград

Лучший вид — белый, с тонкой кожицей и сладкий виноград Природа его горяча и влажна, сила его воздействия находится в I степени. Он делает тело хорошо упитанным. Сладкий виноград полезен при болезнях груди и легких, но он вызывает бродильные процессы в кишечнике и метеоризм. Помогает при закупорке кишечника, усиливает половую потенцию. Кожица винограда холодна и суха, а мякоть горяча и влажна, косточки — холодны и сухи. Говорят, что лучше всего для еды тот виноград, который выдерживают 2 дня.

Слива

Лучшая слива — крупная и сладкая. Природа ее холодна — сила воздействия I степени и влажна — сила воздействия II степени. Обладает смягчающими свойствами. Если выпить ее сок или съесть целиком, то умерится жар сердца. Вытяжка сливы поможет при заложенности в груди и устранит сухой кашель и сухость горла (вытяжку надо размочить и выпить), а также помогает при камнях в мочеиспускательном канале.

Макробиоты Японии консервируют сливы в солевом растворе. Эти сливы (умебози) прекрасно очищают весь желудочно-кишечный тракт. Обладая свойствами сливы — слабить и смягчать и свойствами соли — очищать, растворять, предохранять от разрушения природной влаги и загнивания, они помогают в очень тяжелых случаях.

Вот пример из практики современного отца макробиотики Г. Осавы. Один человек болел 17 лет. Врачи думали, что у него прободение от язвы кишечника, и сделали ему операцию, но ничего не нашли. Состояние больного катастрофически ухудшалось. Тогда Осава дал ему 10 слив умебози и предупредил его, что пищеварительный тракт будет сильно очищаться в ближайшие часы. Через некоторое время пациента вырвало чем-то черным и из него вышло много газов. Затем его сильно прослабило — вышла черная, как чернила, жижа. После этого он мирно уснул. Утром он уже был на ногах. Это пример того, как можно соединять различные вещества, добиваясь удивительных эффектов. Вот рецепт их приготовления.

В стеклянные банки слоями укладываются сырые ягоды чернослива, прокладываются листьями хрена и тертым корнем хрена с солью В банках соленый чернослив выдерживают 3 года, после чего он становится годным для употребления. Такой чернослив можно добавлять в салаты, что придает им особый вкус

Белая слива

Лучшая — спелая и желтая слива Ее послабляющее действие меньше, чем у черной, из-за ее меньшей сочности. Сушеная слива послабляет желудок. Она полезна при горячей натуре и вредна пожилым людям. После нее следует пожевать ладан, чтобы закрепить желудок. Когда она бывает кислой, ее природа холодна и суха Останавливает рвоту. Вылечивает зуд

Изюм

Лучший — крупный и мясистый изюм. Природа его горяча и влажна, сила воздействия I степени. Обладает смягчающими и сваривающими (придает зрелость сокам организма) свойствами. Он

полезен при всех болезнях кишечника и почек, а также мочевого пузыря. Вреден лицам, у которых преобладает жизненный принцип «Желчи». От изюма тело становится более упитанным, чем от винограда или инжира. Он хорошо очищает тело и помогает при черножелчных болезнях.

Свежий инжир

Лучший сорт — инжир белого цвета, легко очищаемый от кожицы, затем следует красный инжир, а потом — черный. Природа инжира горяча, сила воздействия I степени, и влажна, сила воздействия II степени (природа неспелого инжира близка к холодной). Он обладает очищающими свойствами. Если смазать им бородавки, то они исчезнут. Помогает также при витилиго. Белый и спелый инжир делает тело упитанным. Инжир легко переваривается в желудке. Он утоляет жажду, вызванную избытком слизи. Полезен при болезнях' почек и мочевого пузыря. Очищает мочевые пути от песка. А если ввести

его с медом в глаз, то он предохранит от катаракты. Но инжир вызывает метеоризм и вреден для желудка.

Сушеный инжир

Природа его горяча, сила воздействия I степени, а в отношении сухости и влажности уравновешенна. Сила его доходит до всех частей человеческого тела. Он способствует быстрому перевариванию пищи в желудке, но если есть его много, это вызовет образование дурной крови. Он полезен при переохлаждениях тела и болях в пояснице Очищает мочу, органы живота, грудь и легкие от вредных смешений. Если его съесть с мятой, чабером и тимьяном, то очистятся мочевой пузырь и почки.

Черешня, вишня

Лучший сорт — сладкий и спелый. Природа сладкой ягоды приближается к горячей. Вызывает послабление. Если вытяжку сливы ввести в глаза, то они очистятся и приобретут блеск. Вытяжка обладает смягчающими свойствами, она растворяет камень. Лучше всего размочить сушеную черешню и выпить воду. Природа сладкой черешни горяча и влажна. Она быстро проходит через желудок и превращается в тот сок, которого в организме в избытке, и в этом ее вредное действие. Терпкий сорт во всем противоположен сладкому. Кислый же утоляет жажду и закрепляет основные свойства организма. Свежая черешня вызывает понос, а сушеная закрепляет. Вытяжка черешни, смешанная с вином и водой, успокоит кашель, улучшит цвет лица и укрепит глаза. А если выпить ее с вином, то растворится камень мочевого пузыря.

Гранат

Гранат бывает трех видок сладкий, кислый, кисло-сладкий. Лучший — сладкий — обладает укрепляющим действием, помогает при сердцебиении и смягчает горло. А если его отжать и дать с салом, то он укрепит желудок. Кислый гранат помогает при желтухе, но плохо действует на нервную систему. Его вредное действие устраняет сахар.

Зерна граната

Лучшими являются зерна кислого граната, крупные и полные. Природа их холодна и суха, они обладают закрепляющими свойствами. Хорошо высушенные зерна кислого граната не только прекрасно закрепят желудок, остановят выделение желтой желчи, отрыжку и рвоту, но и устранят воспаление желудка. Если сварить кислый сок из зерен граната и смешать с медом, это поможет при злокачественных язвах.

Лимон

Лучший вид — желтый и крупный плод. Сладкий лимон обладает горячей и сухой природой. Прекращает выделение желтой желчи и помогает при опьянении. Кислый лимон выводит веснушки. Если его сок ввести в глаза, то он придаст им блеск. Его корка способствует росту волос Он укрепляет желудок и способствует перевариванию пищи. Его корка согревает желудок и печень, помогает при метеоризме и болезнях слизистой природы. Выводит мелких и крупных глистов. Его запах помогает при отравлении ядами. Вредное действие лимона устраняют сахар и мед.

Ниже приведен рецепт пищевой добавки, в котором лимонная кислота, содержащаяся в лимоне, является основной составляющей частью.

Антистрессовый препарат (по С. А. Аракеляну)

«Антистрессовый препарат» — особая пищевая добавка, благотворно влияющая на организм, особенно во время голодания. Вот рецецт.

♦ На 1 килограмм веса человека берется 0,01 грамма пищевой лимонной кислоты, 0,01 миллилитра настоя мяты, 2 грамма натурального меда и 2 миллилитра воды. Это норма на 6 дней. Если вы весите, к примеру, 80 килограммов и голодаете 3 дня, берите соответственно 0,4 грамма лимонной кислоты, 0,4 миллилитра настоя мяты, 80 граммов меда и 80 миллилитров воды.

Разделите это на 3 части и принимайте 1 раз в день.

Физиологическая роль каждого составляющего компонента следующая.

Лимонная кислота — единственная из кислот, соединяющаяся в организме с кальцием. Лимоннокислый кальций — уникальная жизненно важная соль с щелочными свойствами. При ее растворении высвобождаются фосфор и кальций, накапливающиеся в костяных депо.

При обычном питании примерно 60% фосфора и кальция — жизненно необходимых веществ — проходит через организм транзитом.

Есть еще одно характерное свойство лимонной кислоты. Она — тот результат, к которому приводит процесс переваривания пищи. Соединяясь с АТФ, кислота «горит», высвобождая энергию. Вводя в

организм сразу лимонную кислоту, мы сокращаем его работу и делаем питание высокоэффективным. Так что, строго говоря, если вы пьете раствор меда с лимонной кислотой, ни о каком голодании речь уже не идет — вы получаете отличное питание, при этом освобождая себя от переработки пищи.

Лимонная кислота, соединяясь с аминами, образует аминолимонную кислоту с отрицательным электрическим зарядом. А из 21 незаменимых аминокислот только 3 заряжены отрицательно — в этом особая ценность для организма аминолимон-ной кислоты.

Если вы не найдете лимонной кислоты, можете воспользоваться лимоном. Отжатый из пЛода сок содержит 10% лимонной кислоты, т. е. при расчете на 6 дней и 1 килограмм веса вам потребуется 0,1 миллилитра лимонного сока.

О меде мы уже знаем. Соединение меда с лимоном — хорошо известное целебное народное средство.

Воду лучше применять талую — эффект будет более выражен.

Мята — интересное растение, благодаря своим вкусовым особенностям она стимулирует дошу Вата. В итоге получается такая картина: мед стимулирует дошу Капха, лимонная кислота — Питта и мята — Вата, т. е этот продукт уравновешивает и уравнивает все три доши — отсюда и его целебный эффект.

Аракелян советует добавлять в воду немного соды (из расчета 1 грамм на 3 литра). Сода с лимонной кислотой — всем хорошо известная шипучка, она обильно выделяет углекислый газ, тоже нам необходимый.

Помимо голодания эту добавку («антистрессовый» препарат) можно употреблять и в обычные дни по 30 граммов в день. В этом случае можно не делать перерасчета на собственный вес, просто берется сок трех лимонов или 1 чайная ложка лимонной кислоты, 250 граммов натурального меда, 1 чайная ложка настойки мяты перечной (продается в аптеке), ко всему этому добавляется 1 литр талой воды.

Вот еще несколько оригинальных блюд Сурена Аваковича.

♦ Овсяную крупу развести водой, подслащенной медом, добавить растительное масло, ваниль и хорошенько взбить. Этот жидкий коктейль — самый вкусный, самый сильный.

♦ В сок шиповника накрошите лук, редьку, капусту, морковь, огурцы, петрушку, укроп, получится подобие окрошки.

♦ Проросшую пшеницу, росток которой не должен превышать 1—2 миллиметров, и лимон с коркой пропустите через мясорубку, замесите гречневой мукой, выложите на тарелку, покройте слоем пропущенных через терку кислых яблок. Получится сытный пирог.

♦ Пропустите через мясорубку размоченную чечевицу и горох, прибавьте орехи, лук, чеснок, зелень, растительное масло и придайте этой массе форму котлет.

Вам, наверно, интересно будет услышать мнение Аракеляна о сырой пище:

«Пища из сырых фруктов и овощей стимулирует обмен веществ, улучшает работу всех органов, очищает организм от вредных остатков, повышает выносливость, стабилизирует имунные системы, повышает резистентность, силу и является основным фактором здоровья и долгой молодости!»

Финик

Лучшим является маслянистый и сладкий финик. Природа его горяча, сила воздействия I степени, и суха, сила воздействия II степени. Обладает очищающими свойствами. Если сжечь косточку финика и смазать голову, то укрепятся волосы и перестанут выпадать. Помогает также и при облысении. Укрепляет зубы и способствует росту ресниц, вызывает заживление язвы. Если размочить финики в свежем молоке, смешать с корицей или положить туда кусочек корицы и выпить, то повышаются половая потенция и половое влечение. Лучше всего принимать это снадобье в холодные дни. Если сварить косточки финика и отвар выпить, то это действует как мочегонное, помогая растворить камень мочевого пузыря и почек. Заменитель финика — изюм.

Персик

Лучший персик тот, косточки которого легко отделяются от мякоти. Природа его холодна и влажна, сила воздействия II степени. Он умеряет жар и открывает устье желудка, а также утоляет жажду. А сок его листьев убивает все виды глистов и червей. Есть лучше всего высушенный, а затем размоченный персик, но не более 10 штук. Говорят, что если растолочь его листья и привязать над пупком, он выведет глисты. А если смазать его листьями тело человека, который вывел волосы с помощью негашеной извести, то устранит запах и очистит тело. Если его съест человек с холерической натурой, то усилится его половое влечение. Заменитель персика — абрикос

Шелковица белая

Во всех отношениях она подобна влажному инжиру. Вредна для желудка, вызывает метеоризм и не

является хорошей пищей. Та кровь, которая образуется из нее, разрушает природу тела и обладает вредными действиями. Природа ее горяча, сила воздействия I степени, и влажна, сила воздействия II степени. Согласно другим источникам, она холодна, сила воздействия I степени, быстро переваривается, но поздно покидает кишечник. Она обладает мочегонными свойствами. Лучше всего ее есть до еды. Полоскание отваром листьев шелковицы или отваром коры с листьями успокаивает зубную боль.

Шелковица черная

Лучший вид — крупная, спелая и черная ягода. Природа ее холодна и суха, сила воздействия II степени. Говорят также, что она влажна, обладает вяжущими свойствами. Помогает при опухоли горла и боли во рту. Ее листья излечивают ангину. Сок подсушивает злокачественные язвы, а также служит закрепляющим средством и помогает при дизентерии. Говорят, что она вредна для легких. Ее вредное действие устраняет гранат.

Грейпфрут

Предполагают, что это гибрид апельсина и шед-дока (разновидность лимона), что он был выведен в Индии. Вкус его сладковато- вяжущий или сладковато-горький. Он улучшает работу кишечника, понижает кровяное давление, нормализует работу печени, восстанавливает силы организма Вся горечь грейпфрута заключается в перегородках между дольками, которые следует удалять лицам с сухой, холодной конституцией. И, наоборот, — оставлять лицам со слизистой и горячей конституцией.

Апельсины, мандарины

Вкус сладкий, свойство текучее, водянистое, увеличивают жизненные силы тела. Корка от мандаринов и апельсинов обладает целебными свойствами. Если корки подсушить, затем отмочить в течение трех дней, меняя воду несколько раз в день, то горечь уйдет. Затем их отваривают с сахаром на медленном огне в течение 30 минут (на 500 граммов сахара 1 стакан воды), и через неделю полученными цукатами можно заедать отвары из трал Все цитрусовые, особенно мандарины, обладают противогрибковым действием. Так, многократное втирание сока дольки мандарина излечивает участки кожи, пораженные грибком.

Земляника

Тибетские лекари называют ее царицей растительного мира за полезные свойства. Земляничный сезон в нашей полосе (средней полосе России) продолжается 3—4 недели. Если использовать его хотя бы 2—3 года подряд, то отступают такие болезни, как подагра, язва желудка и 12перстной кишки, желчнокаменная и почечнокаменная болезни, гипертония, склероз, запор и многие кишечные недомогания. Многие формы запущенных экзем лечатся в народе прикладыванием растертой на льняной ткани спелой земляники. Говорят, что через 3—4 дня пораженные места кожи очищаются от струпьев, высыхают мокнущие участки. Землянику предпочтительно есть в сыром виде. Знаменитый шведский ботаник Карл Линней полностью излечился от жесточайшей подагры, употребляя в больших количествах землянику.

Черника обыкновенная

Обладает прекрасными вяжущими свойствами, что особенно хорошо при поносах и других заболеваниях кишечника. Она значительно усиливает остроту зрения, расширяет поле зрения, снижает усталость глаз, ускоряет обновление сетчатой оболочки. Летчики и космонавты стараются ее есть как можно больше. В сезон, когда поспевает черника, следует есть ее как можно больше и насушить на зиму.

♦ 1 столовую ложку сухой черники заливают с вечера холодной водой — на 2 сантиметра выше уровня черники, а утром едят разбухшие ягоды натощак. Через 30 минут можно завтракать. Такой способ употребления черники способствует восстановлению зрения.

Обладая вяжущим действием при расстройствах кишечника, черника в то же время лечит и хронические запоры, приводя в норму перистальтику кишечника При поносах необходимо принимать по 50— 100 граммов свежих ягод в день или настой из них:

♦ 4 чайные ложки сухих плодов настаивать в 1 стакане воды в течение 8 часов — это суточная доза. Горячий настой — 2 чайные ложки измельченных ягод на 1 стакан кипятка — на день.

Хорошо помогает черника при сахарном диабете, особенно если в течение года пить настои. Она способствует снижению сахара в крови. Рецепт настоя указан выше. С ее помощью можно успешно лечить экзему (подобно лечению земляникой); густо сваренные (варить недолго) свежие ягоды черники толстым слоем наносят на пораженные места, обкладывают марлей и обвязывают. Такие «обклады»

меняют ежедневно, а присохшую марлю отмачивают теплой чистой сывороткой кислого молока. Таким же отваром и тем же способом смачиваются сыпь на коже, прыщи, некротические язвы и обожженные места

При приеме в большом количестве свежих ягод черники достигаются хорошие результаты в лечении подагры, ревматизма. Вот еще простой способ заготовки черники на зиму.

♦ Свежие промытые и подсушенные ягоды складывают в простерилизованные банки или молочные бутылки и, пока они горячие, заливают кипящей водой до верха После этого банки быстро закатывают, а на молочные бутылки надевают детские соски. Ставят в прохладное место.

Крыжовник

Его отвар усиливает мочеотделение, образование желчи, освежает организм, ослабляет боли в кишечнике и послабляет. Незрелый крыжовник обладает еще одним свойством — сохранять эластичность стенок кровеносных сосудов. Такой крыжовник лучше всего настаивать как лечебные травы и плоды, а не варить.

♦ 1—2 столовые ложки ягод заливают горячей водой (1 стакан) и парят без кипения 10 минут. Настой подслащивают медом и выпивают в течение дня вместо обычного питья.

Малина

Обладает вяжущим, жаропонижающим свойствами. Нормализует работу желудочно-кишечного тракта. Отвары малины употребляются даже от опьянения. В зимнее время малину используют так:

♦ 1—2 чайные ложки сушеных ягод заваривают стаканом кипятка, пьют в горячем виде при простудах. После такого приема чая необходимо лечь в постель и хорошенько пропотеть.

Ежевика

Обладает такими же свойствами, как и малина. Зрелые и перезрелые ягоды — легкое слабительное средство, а перезрелые закрепляют, особенно при сильных поносах. Листья ежевики входят в состав противодизентерийных сборов трав. Ягоды и настой из них оказывают общеукрепляющее и успокаивающее действие.

Черная смородина

Черная смородина — кладовая витаминов. Водный настой ягод обладает потогонными, мочегонными и противопоносными действиями. Антисептические свойства очень велики, сок ее, разбавленный водой, используют для полоскания при ангинах, а сок с медом хорошо помогает при сильном кашле. Витаминное средство:

♦ 1 столовую ложку свежих ягод заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа и пить по полстакана 2—3 раза в день.

Потогонный, мочегонный и противопоносный эффект:

♦ 20 ягод парить на медленном огне 30 минут в 1 стакане воды (не доводя до кипения), остудить, принимать по 1 столовой ложке раза в день.

Лучше всего заготовлять черную смородину с медом в эмалированной или стеклянной посуде. При этом почти не теряются ее целебные свойства. Это правило касается и других ягод.

Красная смородина

Обладает жаропонижающим и потогонным свойствами. Прекрасное поливитаминное средство, хотя и уступает черной смородине. Кислые сорта смородины можно настаивать с медом, но не варить и не кипятить. Благодаря кислому вкусу и пектиновым веществам она связывает и выводит из организма кишечные токсины — очищает кишечник, Ее сок выводит мочекислые соли.

Клюква

Вкус кислый. Свойства мочегонное, жаропонижающее, жаждоутоляющее и бактерицидное. Она стимулирует работу поджелудочной железы, очищает кровь. С этой целью клюкву употребляют до еды по 50—100 граммов в чистом виде. Можно использовать морс — 1 стакан клюквы размять в теплой воде и пить в течение дня. Клюква противопоказана при язвенной болезни. Хорошо сочетается клюквенный сок с настоем шиповника. Клюква хорошо сохраняется в холодильнике, и в нужный момент легко приготовить клюквенный напиток:

♦ 1 стакан клюквы размять, залить 1 литром воды, 3—5 минут прокипятить, добавить 2 столовые ложки меда. Настаивать 1—2 часа, процедить.

Брусника

По своим свойствам она близка к клюкве. Ее ягоды применяются при подагре, артритах. Для этого ягоды брусники едят в сезон в свежем виде по 1 стакану ежедневно. Она обладает бактерицидными и

противоцинготными свойствами, помогает при пониженной кислотности желудка. Брусничная вода обладает слабительным действием. Можно приготовить бруснику в собственном соку:

♦ Насыпать ягоды слоем 10 сантиметров, утрамбовать деревянным пестиком до появления сока, затем насыпать такой же слой, не утрамбовывая, потом слой раздавленных ягод Сверху положите гнет, хранить следует в холодильнике В замороженном виде брусника хорошо сохраняется до весны.

Калина

Вкус горький, после заморозков в значительной степени смягчается. Она обладает общеукрепляющими свойствами, содержит множество ценных веществ, помогает при неврозах, спазмах сосудов, гипертонии. Отвар ягод с медом помогает при упорном простудном кашле и особенно при осиплости голоса. Вообще, нет ни одной болезни, при которой она не помогала бы. Отвар из калины приготовляют так:

♦ 2 столовые ложки ягод растирают в эмалированной посуде, затем заливают 1 стаканом горячей кипяченой воды и нагревают под крышкой 15 минут на кипящей водяной бане, охлаждают при комнатной температуре 45 минут. Процедив отвар и отжав ягоды, доливают его до 200 миллилитров кипяченой водой.

Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день до еды (мед добавлять по вкусу). Такой отвар можно приготовить на 2 дня, хранить в холодильнике.

Можно приготовить также сок с медом (1 килограмм ягод, 200 граммов воды, мед по вкусу), морс (0,5 стакана сока калины, 1 литр воды, 100 граммов меда) — все эти напитки прекрасно дополнят ваш рацион. Запасти калину можно так: «законсервировать» ее медом и затем хранить в холодильнике. Достаточно в день съедать 1 столовую ложку ягод калины, чтобы нормализовать обмен веществ и потребность организма в аскорбиновой кислоте.

Рябина красная

Является общеукрепляющим, желчегонным средством. По содержанию каротина она превосходит даже морковь. Прекрасно сочетается с шиповником (в напитке):

♦ 1 столовую ложку ягод заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают 4 часа, пьют по полстакана 2—3 раза в день до еды.

Хорошо насушить побольше рябины в открытой духовке при температуре 70—75 °С или на воздухе в благоприятную погоду. Так, рябину можно заваривать как чай, вместе с другими травами, а можно с помощью кофемолки приготовить из нее порошок, который обладает «пикантным» вкусом. Этим порошком посыпают всевозможные блюда из овощей и каши.

Рябина черноплодная

Обладает сосудорасширяющими свойствами (50 миллилитров сока на прием 3 раза за полчаса до еды в течение 10—30 дней или по 100 граммов плодов 3 раза в день). Сок и плоды хранят при температуре 3—5 °С в темном месте. Противопоказанием для ее приема являются язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастриты с повышенной кислотностью.

Облепиха

Вкус кислый, свойства — очищать, промывать и укреплять организм. Поздней осенью, когда наступает ее сезон, очень полезно попить сок этих ягод. Так как он очень концентрирован, нужно разводить его кипяченой водой и добавлять мед:

♦ 3 стакана сока, 50 граммов меда, 1 стакан кипяченой воды, полстакана отвара мяты — по вкусу; все это перемешать и оставить на 2 часа в холодильнике.

Облепиховое масло содержится в околоплоднике, в самих ягодах и семечках. В домашних условиях его можно приготовить так:

♦ 1 килограмм облепихи перебрать, тщательно вымыть (последняя вода — кипяченая). Просушить ягоды на чистом полотенце; давить их в эмалированной посуде чистой деревянной ложкой (примерно 4 партии) и через марлю аккуратно отжимать сок. Выйдет около 600 граммов сока. Оставить сок на 24 часа при комнатной температуре в темном месте. Посуду плотно не закрывать. На поверхности станет заметен более светлый всплывший слой. Это масло, выдавившееся из мякоти. Снять этот слой аккуратно, слить в темные бутылочки и поставить в холодильник.

Выжимки с зернами и околоплодниками сначала подсушить на воздухе, а потом досушить в открытой духовке на небольшом огне и довести их до такого состояния, чтобы они крошились под пальцами (цвет темно-коричневый). Затем размолоть их в кофемолке. Полученный порошок залить 12 столовыми ложками растительного масла (лучше оливкового). Порошок от выжимок весит примерно 50

граммов, масло покрывает порошок. (В некоторых рецептах указано, что масла нужно брать в полуторном количестве по весу сухого материала.) Выдерживают масло 3 недели, периодически помешивая. Затем жидкость сливают с осадка. Это масляный экстракт, очень концентрированный. Можно добавить растительного масла.

Согласно другим рецептам, порошок из выжимок заливают маслом в пропорции 1: 4 (по весу) и выдерживают сначала 1 сутки в теплом месте (около 50 °С), а затем настаивают при комнатной температуре около 2 месяцев.

Применяется и более простой способ получения облепихового масла:

♦ выжимки, остающиеся после получения сока, подсушить на промокательной бумаге и разделить все их количество (из 1 килограмма ягод) на 3 части. Одну часть положить в стакан (неплотно) и залить маслом. Выдержать 1 неделю. Затем положить в стакан вторую часть выжимок и залить маслом, отлитым из первого стакана. Снова выдержать 1 неделю. То же проделать и с третьей порцией выжимок. Таким образом за 3 недели можно получить вполне удовлетворительное по качеству облепиховое масло. Но при размельчении косточек (первый способ) масло будет более концентрированным.

Облепиховое масло обладает ранозаживляющими и болеутоляющими свойствами. Прием его внутрь полезен больным и ослабленным (по 1 чайной ложке за 15—20 минут до еды 2—3 раза в день). Оно препятствует развитию атеросклероза, снижает содержание холестерина в крови.

Фруктовые диетические салаты М. Бирхер-Беннера

Яблочный салат

1—3 размельченных яблока, 1—2 столовые ложки размягченных хлопьев овса, сок половины лимона, 1 столовая ложка сгущенного молока, пчелиного меда или фруктового желе. Смешать и есть в сыром виде.

Салат из яблок и моркови

1—3 размельченных яблока, 1—2 столовые ложки размягченных хлопьев овса, 1—2 столовые ложки тертой моркови, сок половины лимона (можно заменить яблочным уксусом),\ столовая ложка сгущенного молока (лучше меда), 1—2 столовые ложки тертого миндаля. Смешать и есть в сыром виде. Вместо яблок можно использовать чернослив.

Салат из чернослива

200—300 граммов размягченного и освобожденного от косточек чернослива, 1—2 столовые ложки размягченных овсяных хлопьев, сок половинки лимона, 1 столовая ложка сгущенного молока. Перемешать и есть в сыром виде.

Салат из ягод

200—300 граммов раздавленных ягод (черника, малина, ежевика, земляника), 1—2 столовые ложки размягченных овсяных хлопьев, сок половинки лимона, 1 столовая ложка сгущенного молока. Перемешать и есть в сыром виде. Смесь должна быть приготовлена незадолго до приема пищи. При приготовлении нужно предварительно, тщательно мешая, соединить размягченные злаки со сгущенным молоком и лимонным соком, а затем уже добавлять туда яблоки и все вместе перемешивать.

Напитки

Напитки, предложенные здесь, представляют фруктово-ягодные соки. Они существенно дополнят ваш рацион в летний период При необходимости эти напитки можно использовать и в качестве ужина. Помните, пить их надо до еды. В качестве разбавителя используйте минеральную, а лучше протиеву воду.

Клубничный напиток

300 г клубники, 1,5 стакана воды, 3—4 столовые ложки меда.

Ягоды вымыть, очистить и протереть через густое сито. Добавить воду и мед

Клубнично-смородиновый напиток По 150 г клубники и смородины, 2 стакана минеральной воды, 5 столовых ложек меда.

Ягоды пропустить через электрическую соковыжималку (можно и на миксере). Получившееся пюре подсладить медом и перед подачей смешать с минеральной водой.

Напиток из клубники и крыжовника 200 г клубники, 100 г крыжовника, 1 стакан минеральной воды, мед

Ягоды пропустить через электросоковыжималку. В отжимки можно еще раз налить воды и использовать ее. Добавить мед и разлить по стаканам.

Клубнично-малиновый напиток

200 г клубники, 150 г малины, 1 стакан минеральной воды, мед

Приготовляется так же, как и напиток из клубники и крыжовника.

Клубничное mope с простоквашей 6 столовых ложек ягодного пюре, 1 стакан простокваши, 200 г минеральной воды, мед по вкусу. Сбитую простоквашу, непрерывно помешивая, постепенно соединить с ягодным пюре и минеральной водой. Подсладить по вкусу.

Малиновый напиток

4 столовые ложки малинового сока, пол-лимона, 2 стакана воды, 2 столовые ложки меда, 2 кусочка льда

Отжать через марлю свежую, хорошо поспевшую, вымытую малину. Полученный сок смешать с лимонным соком и водой, подсладить.

Малиновое пюре с кефиром

8 столовых ложек пюре из свежей малины, 1 стакан кефира, мед.

Кефир хорошо сбить, смешать с пюре, медом и подсладить по вкусу.

Малиновое молоко

100 г малинового сиропа, 250 г кефира.

Малиновый сироп приготовить холодным способом (не кипятить), положив на 1 литр малинового сока 1,75 килограмма сахара. Кефир сбить в однородную массу и смешать с малиновым сиропом, непрерывно помешивая.

Напиток из малины и крыжовника

По 150 г малины и крыжовника, 1 стакан воды,

2 столовые ложки меда.

Ягоды протереть через сито, в отжимки налить воды и слить ее в полученное пюре, подсладить его медом.

Напиток из малины и шиповника 150 г малины, 100 г плодов шиповника, 1,5 стакана воды, мед по вкусу.

Малину вымыть и протереть через сито, шиповник вымыть, разрезать на половинки и вместе с семенами потолочь деревянным пестиком. Залить водой, подогретой до 40° С, и накрыть крышкой. Через 5 часов отцедить от шиповника воду и прибавить к малиновому пюре. Подсладить смесь по вкусу.

Напиток из малины и смородины

По 1 стакану сока из свежей малины и красной или белой смородины, 0,5 стакана сока из свежей клубники, 1,5 стакана минеральной или газированной воды, лимонный сок и мед по вкусу.

Смешать плодовый сок. Заправить смесь медом и лимонным соком и охладить. Перед подачей на стол добавить минеральную воду.

Смородиновый напиток

300 г смородины, 80 г меда, 1 стакан воды.

Ягоды пропустить через электросоковыжималку. Смородиновое пюре размешать с медом. Добавить воду.

Подобным же образом приготовляется и напиток из красной или белой смородины

Напиток из смородины и винограда По 1 стакану смородинового пюре и виноградного сока, 0,5 стакана воды

Смородиновое пюре смешать с виноградным соком, хорошо размешать. Подавая на стол, наливать в стаканы до половины и доливать по вкусу водой.

Напиток из смородины и сметаны

По 0,5 стакана смородинового сока, яблочного пюре и сметаны, мед по вкусу.

Сметану сбить в крем и тонкой струйкой влить в нее сок смородины, не переставая мешать. Соединить с яблочным пюре и подсладить по вкусу.

Персики с кефиром

100 г персиков, 1 стакан кефира, 50 г минеральной или газированной воды, мед по вкусу.

Персики протереть через сито и постепенно влить в них кефир, воду и мед, не переставая мешать.

Фруктовый напиток из груш, яблок и персиков Груша и яблоко, 2 персика, горсть плодов шиповника, 3 стакана воды, мед по вкусу.

Грушу и яблоко натереть на мелкой терке. Персики протереть через сито и соединить с другими

натертыми фруктами. Плоды шиповника разрезать на продольные половинки, удалить семена, потолочь деревянным пестиком и залить водой, которую нагреть до кипения. Накрыть крышкой и через 1 час процедить воду, соединить этот отвар с фруктовым пюре. Смесь подсладить и сразу же подавать на стол

Фруктовый напиток из яблок, груш и слив 3 яблока, 2 груши, 300 г слив, 2 стакана воды, 1 лимон, мед по вкусу, лед. Воду вместе с лимонной коркой довести до кипения, затем охладить. Яблоки и груши натереть на мелкой терке и полить лимонным соком или растворенной лимонной кислотой, чтобы не потемнели. Добавить пюре, приготовленное из хорошо поспевших слив, протертых через сито. Фруктовое пюре хорошо размешать, подсладить и смешать с охлажденной водой.

Виноградный эликсир

По 1 килограмму винограда и кефира, 60 г меда, 100 г воды, 4 столовые ложки измельченного льда, 1 г ванилина.

Виноград спрессовать, отжать сок, отжимки промыть водой и слить ее. В эту воду добавить размешанный с медом кефир, ванилин и, непрерывно мешая, тонкой струйкой влить виноградный сок. В самом конце положить лед.

Напиток с овсяными хлопьями

По 50 г овсяных хлопьев и меда, 3—4 столовые ложки сока черешни или вишни, 3—4 столовые ложки яблочного сока, 1 г ванилина, вода.

Овсяные хлопья очистить и на 4—5 часов замочить в 150 граммах воды После этого добавить остальные кломпоненты.

Напиток из шиповника

30 г муки из плодов шиповника, 100 г пюре из персиков, 20 г сметаны, 50 г меда, вода.

Сухие плоды шиповника перемолоть на кофемолке в муку. Далее все компоненты соединить вместе.

Горячий напиток с лимоном

1 лимон, 1 столовая ложка меда, 200 г воды, 1 г ванилина.

Мед положить в подогретую чашку. Воду нагреть до 40° С и вылить в чашку с медом. Положить ванилин, полить лимонным соком. Сразу подавать на стол.

Горячий ароматный напиток

3 столовые ложки апельсинового сока, 5 г корицы, 2 штуки ароматной гвоздики, пол-лимона, 1 столовая ложка меда, 250 г воды-

Воду довести до кипения вместе со специями и лимонной коркой. Мед размешать с апельсиновым соком, залить остуженным до 40 ° С отваром и разлить в подогретые стаканы. Сразу подавать на стол.

Горячий напиток из шиповника

1 столовая ложка сушеных плодов шиповника, 2 столовые ложки меда, 500 г воды.

Шиповник потолочь, чтобы стал мелким, высыпать в подогретую до 40 °С воду и, накрыв крышкой, дать постоять так 2—3 часа. Перед подачей мед растворить. Размешать напиток, разлить в подогретые стаканы и сразу же подать на стол.

ОВОЩИ

Рекомендации для лучшего использования овощей.

1. Первое блюдо вашей трапезы должен составлять свежий салат из овощей — по сезону. Летом больше используйте охлаждающие овощи, например огурцы, зимой — разогревающие, например морковь. Овощи, принятые в начале еды, значительно облегчают пищеварительный процесс.

2. Если вы намереваетесь съесть белковую пищу, то салат должен состоять в основном из листовых овощей нейтрального либо горького вкуса: капусты, петрушки, латука, огурца, редиса и т. д.; если вы собираетесь есть крахмалистую пищу, то используйте слабо крахмалистые овощи сладковатого вкуса: морковь, свеклу, добавив немного нейтрального — капусту.

3. Широко используйте в своем питании свежевыжатые овощные и фруктовые соки. Вспомните, даже древние мудрецы о соках растения говорили как об энергии, циркулирующей в организме и превращающейся в другие ткани, семя и импульсы. Соковая терапия — одна из самых мощных и приятных вещей. При этом фруктовые соки в основном способствуют очищению организма, а овощные — питанию.

В наш век поголовной химизации полезно будет знать, какие части растения содержат наибольшее количество нитратов.

НИТРАТЫ. КАК ОБЕЗВРЕДИТЬ ОВОЩИ

Нитраты — минеральный азот, которым удобряют растения. Попадая в организм человека, они

превращаются в нитриты, которые заметно вредят нашему здоровью, подавляя дыхание клеток. Основное количество нитратов, свыше 70 %, попадает к нам с картофелем, овощными и бахчевыми культурами. Однако каждая хозяйка может в значительной степени обезвредить блюда из овощей. Вот некоторые рекомендации, которые помогут ей в этом.

Покупая раннюю зелень, не берите сломанные и надорванные листья салата, петрушки и шпината. Свежую зелень лучше всего есть целиком, при измельчении образуется очень много нитратов, происходит быстрое окисление и превращение нитратов в нитриты.

В кожуре клубня картофеля нитратов больше, чем в мякоти, в 1,1—1,3 раза. Накопителем нитратов являются сердцевина, кончик и верхушка столовой свеклы. При приготовлении из нее блюда необходимо отрезать верхнюю и нижнюю части корнеплода.

В белокочанной капусте наибольшее количество нитратов в кочерыжке. Наружные листья содержат их в 2 раза меньше, чем внутренние.

В моркови зоны высокой концентрации нитратов — верхушка, кончик корнеплода и сердцевина

Редиску лучше употреблять нормального размера и круглую, в ней содержится значительно меньше нитратов, чем в крупной и продолговатой. Причем в середине карнеплода меньше нитратов, чем в кожуре.

Содержание нитратов в огурцах и кабачках уменьшается от плодоножки к верхушке плода, в кожице их больше, чем в мякоти. Поэтому перед употреблением в пищу необходимо отрезать часть плода, примыкающую к хвостику (это касается и плодов патиссона).

Первоначальная обработка продуктов (очистка, мойка, сушка) снижает содержание нитратов почти на четверть. При термической обработке одна часть нитратов разлагается, другая переходит в отвар. При варке картофеля в воду выходят 20— 40% нитратов, на пару — 30—70, при жарке на сковородке — 15, во фритюре — 40%.

Вымачивание малоэффективно, исключение составляет картофель. Если очищенные клубни замочить на сутки в 1%-м растворе соли или аскорбиновой кислоты, а потом обжарить во фритюре, в них остается лишь 10—30% нитратов. Но при этом в раствор перейдут многие витамины и минеральные соли.

В крупной свекле, сваренной целиком, количество минерального азота снижается на 30%, а в моркови — наполовину.

Установлено, что при варке овощей в первые 15 минут большая часть нитратов переходит в отвар. Поэтому рекомендуется перед закладкой их в щи, борщ или суп предварительно отварить. Особенно это важно при готовке блюд детям, больным и престарелым. При получении свежевыжатых соков в морковный сок переходит более 40% нитратов, в свекольный — почти 80%. Доктор Уокер, однако, утверждает, что удобрения остаются в клетчатке растений. В томатном соке, подвергнутом термической обработке, количество нитратов снижается в 2 раза Чем дольше стоит, тем больше он становится вредным, так как все больше нитратов превращаются в нитриты

Вино из сборов старых виноградников почти не содержит нитраты. Но в погоне за очень большими урожаями сейчас вносится столько удобрений, что в бутылке может оказаться более 30 миллиграммов нитратов.

При солке и консервировании овощей происходит следующее. Если огурцы засолены без приправ, нитраты постепенно переходят в рассол и через месяц, вредных солей в овощах останется примерно в 3 раза меньше, чем в исходном продукте, а через полгода — в 5—6 раз. Если консервируют по правилам, то чеснок, укроп, петрушка и сельдерей, обладающие большим количеством минерального азота, повысят его содержание и в консервированном продукте. Например, если в свежих помидорах его содержится 55,8 миллиграммов на 1 килограмм, то в соленых его будет 99,2, а в рассоле — 157 миллиграммов.

При квашении капусты происходит следующее. Сначала овощи активно выделяют сок и на 8-е сутки содержат лишь около 35% нитратов от исходного количества. Но 2 месяца спустя нашинкованная капуста вновь начинает их впитывать. Если овощи заморожены, то их лучше в замороженном виде бросать в супы и борщи, а также тушить. При медленном размораживании в них идет активное преобразование нитратов в нитриты.

Уменьшается содержание нитратов и при зимнем хранении овощей. Установлено, что через 3 месяца в картофеле остается примерно 85% нитратов, через полгода — около 30, в моркови — 70 и 44%. Для других овощей картина аналогичная. Но если закладываются на хранение грязные, травмированные или

пораженные грибками и болезнями овощи, то картина будет иная. Поэтому постарайтесь покупать только чистые овощи, без каких-либо дефектов.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ САЛАТОВ И ПРИПРАВ

Салаты желательно готовить из овощей по сезону. Так как для нас салаты — основное, обязательное блюдо, то и отношение к ним должно быть особое. Салаты — главные поставщики натуральных пищевых веществ. Для того чтобы полнее удовлетворять потребности организма, необходимо есть салаты, состоящие из корней, листьев и плодов растений. Такие салаты называются «триадами» и богаты микроэлементами, содержащимися в корнеплодах овощей (свекла, морковь, сельдерей), клетчаткой и хлорофиллом, содержащимися в листьях растений (петрушка, капуста), витаминами, энзимами, пигментами, структурированной водой, находящейся в плодах (огурцы, помидоры). Теперь поговорим о грамотном их использовании.

На первом этапе оздоровления (2—3 месяца) можно не обращать особого внимания на подбор овощей, входящих в салаты. Главная задача в этот период — ощелачивание организма и формирование нужной микрофлоры. Поэтому используются овощи, содержащие высокий процент щелочных элементов и структурированной воды.

На втором этапе с помощью подбора вкусовых ощущений от овощей, специй, собственного изготовления майонезов надо отрегулировать жизненные принципы — доши. Отрегулировав доши, вы уже незначительно меняете вкусовые ощущения в зависимости от сезона, своего состояния и добиваетесь стабильного поддержания здоровья на высоком уровне. Помните, чтобы простимулировать одну слабую дошу, для салата подбираются растения с одним вкусом после переваривания. Если вы в салате будете использовать овощи с различными вторичными вкусами, то никакой стимуляции не будет.

Слишком мелко нарезать овощи не надо, они портятся от соприкосновения с воздухом. По-моему, трудностей в этом вопросе у вас возникать не будет.

Салаты из овощей надо употреблять в теплое время года по сезону, зимой они охлаждают.

Салат из корнеплодов свежих овощей 500 граммов моркови, 200 граммов сырого сельдерея, 2—3 клубня топинамбура, 50 граммов яблочного сока, 30 граммов растительного масла. Морковь, сельдерей и топинамбур натереть на мелкой терке. Яблочный сок взбить с растительным маслом, окропить салат.

Салат из болгарского перца, помидоров и огурцов 200 граммов сладкого болгарского перца, 200 граммов помидоров, 200 граммов свежих огурцов, головка репчатого лука. В данный салат добавить любой майонез или соус по вкусу.

Салат из капусты, редиса, помидоров и огурцов 200 граммов капустного листа, 200 граммов редиса, 200 граммов помидоров, 150 граммов огурцов, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка подсолнечного масла, 100 граммов сока свежей сливы или кислых яблок. Смешать сливовый или яблочный сок, готовую горчицу и подсолнечное масло и дать настояться несколько минут. Овощи лучше нарезать ломтиками. Все смешать с заправкой.

Салат из капусты, моркови и подсолнечных семян 500 граммов капусты белокочанной, 400 граммов моркови, 30 граммов очищенных семян подсолнечника, 1 десертная ложка растительного масла, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 чайная ложка меда

Теперь поговорим о приправах к салатам.

Хороший вкус получается у салата, когда све-женарезанную капусту полить лимонным соком (можно использовать лимонную кислоту), хорошенько помять руками, добавить нарезанной зелени и подать к столу.

Майонез с яблочным соком

1 столовая ложка толченых грецких орехов, 1 столовая ложка растительного масла, 3 столовые ложки яблочного сока. Орехи смолоть или истолочь в деревянной посуде до получения однородной жирной кашицы. Влить растительное масло и постоянно помешивать до получения густой смеси, которую заправить соком кислых яблок.

Майонез с яблочным и лимонным соком 1 столовая ложка молотых грецких орехов, 1 столовая ложка растительного масла, 2 столовые ложки яблочного сока, 1 столовая ложка лимонного сока. Приготовляется так же, как и майонез с яблочным соком.

Майонез с лимонным соком

1 столовая ложка молотых орехов (грецких, миндаля, лесных), 1 столовая ложка растительного масла, лимонный сок. Приготовление то же.

Майонез с подсолнечным семенем

Для 6 порций: 100 граммов очищенных подсолнечных семечек, 0,1 литра растительного масла, по 1 столовой ложке томатного пюре, лимонного сока, натертого лука, мелко натертой цедры одного лимона. Очищенные семечки смолоть и потолочь в деревянной или фарфоровой посуде до образования жидкой кащицы. Добавить в нее томат-пюре и натертый лук. Постоянно и долго мешая полученную смесь, вводить в нее растительное масло — сначала по капле, а потом тонкой струйкой, чтобы получился густой майонез. Заправить его соком и цедрой лимона.

Майонез из творога

100 граммов творога, 1,5 столовой ложки растительного масла, 2 зубка чеснока, 1 столовая ложка молока, немного красного молотого сладкого перца, петрушка.

Творог хорошо взбить деревянной ложкой и постепенно соединить с растительным маслом и молоком. Заправить хорошо растертым чесноком и измельченной зеленью петрушки.

Я не сомневаюсь, что вас заинтересует высказывание такого известного специалиста в области питания как Галина Сергеевна Шаталова о приправах к блюдам. У нее имеется свой любимый соус, о котором она рассказывает следующее.

«Прежде всего, почему я так люблю этот соус. Его основная составляющая — это морская капуста, которая, как и другие морские водоросли, исключительно богата микро-и макроэлементами. Загрязненность внешней среды ослабляет сопротивляемость человеческого организма, поэтому нам необходимо получать достаточное количество усвояемых элементов, тем более, что недостаточность таких элементов, как, например, кальций или селен, опасна при современной радиационной обстановке. Известно, что хром помогает стабилизировать содержание сахара в крови, йод укрепляет щитовидную железу, железо способствует образованию эритроцитов и блокирует поглощение плутония. Магний и калий помогают поддерживать баланс напряженности водородных ионов во внутренней среде организма, цинк укрепляет клетки головного мозга. Витамин B_{12} способствует кроветворению, нормализует деятельность центральной нервной системы, блокирует поглощение радиоактивного кобальта. Можно было бы перечислить еще некоторые положительные свойства морской капусты, но каждый должен знать, что этот продукт особенно полезен сегодня в обстановке повышенной радиации. Итак, готовим соус.

♦ 1 стакан сушеной морской капусты, 2,5 стакана кипятка, 3 столовые ложки семян кориандра, 1 столовая ложка семян тмина, 5—6 зерен душистого горошка, 1—2 звездочки бадьяна, 2—3 бутона гвоздики, 1—2 чайные ложки порошка из корня имбиря, 10—12 средней величины головок репчатого лука, 100—150 г подсолнечного или кукурузного масла.

Сушеную морскую капусту (удобнее всего из аптечного пакета) всыпать в литровую банку, залить крутым кипятком, накрыть салфеткой и дать набухнуть. Перемолоть все пряности, смешанные вместе, в кофемолке. Пряную муку всыпать в набухшую капусту и тщательно перемешать. Головки лука очистить и нашинковать возможно мельче. Если вы любите чеснок, можно добавить 4—5 зубков. Лук тщательно вмешать в соус, добавить растительное масло по вкусу. Вымесить ложкой, как бы вбивая воздух в соус. На следующий день соус готов. Он может храниться в холодильнике неделями, но каждый раз при употреблении можно его видоизменять. Выложить ту порцию, которую вы наметили израсходовать, в салатную вазочку или просто в глубокую тарелку. Вмешать стакан огородной зелени, предварительно мелко нашинкованной. Допустима смесь любых огородных культур (листья свеклы, репы, редьки, редиски, укропа, фенхеля, огуречной травы и даже тех трав, которые мы привыкли считать сорняками — мокрица, сныть, кислица, сурепка). Можно взять также молодые листья липы, крыжовника, смородины. Не забудьте и о весенних царицах нашего стола — крапиве и одуванчике. Можно взять несколько листиков лебеды клевера, пастушьей сумки, но с клевером нужно быть осторожным мужчинам с ослабленной половой функцией. Мне думается, что при выборе трав так же, как и грибов, достаточно знать их ядовитые виды, которых в средней полосе России не так уж много. Так, дурман или бледная поганка известны всем. Листья, цветки и корни дурмана могут быть употреблены только специалистами исключительно в лечебных целях. Бледная поганка, мухомор, ложные опята также прекрасно известны. Ими может пользоваться только большой специалист и тоже только в лечебных целях. Мы же говорим о повседневном питании.

Когда вы готовите мой любимый соус, можно вспомнить и о цветках шиповника, розы, жасмина, липовом цвете, о великолепных душистых цветках белой акации, о молоденьких листьях хрена, о нежно-зеленых листочках подорожника — обо всем том, что украшает нашу жизнь и сопровождает нас.

Мой любимый соус — это та приправа, которая дает вам возможность подать к своему столу то, что вы прежде совершенно напрасно считали несъедобным, и в полной мере оценить высокие вкусовые качества и питательность названных здесь и многих других видов растений, грибов и цветов».

Вот еще один соус из ее кухни.

Соус бешамель

1 стакан овощного бульона, 2 столовые ложки пшеничной муки, пряности, чайная ложка топленого масла.

Муку для соуса желательно приготовить самостоятельно, перемолов в кофемолке 7—8 столовых ложек пророщенной пшеницы. В эмалированной сковороде вскипятить 1 стакан наваристого овощного бульона, развести муку в чашке с теплой водой и тонкой струйкой влить в кипящий на медленном огне бульон. При постоянном помешивании доварить соус до готовности, т. е. до того момента, когда он загустеет и появятся отдельные пузырьки — начнется кипение. Соус охладить, сдобрить пряностями по вкусу.

Соус с лимонным соком для салата

2 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке лимонного сока и натертого лука, 1 чайная ложка меда. Хорошо взбить масло, сок и лук и полученным соусом залить салат.

Сладкий соус с лимонным соком для салата

3 столовые ложки растительного масла, 2 столовые ложки лимонного сока, по 1 чайной ложке меда и измельченной зелени петрушки. Масло, лимонный сок и мед хорошо перемешать. Положить измельченную петрушку. Этот соус подходит для зеленого салата.

Соус с укропом для салата

2 столовые ложки растительного масла, 1 столовая ложка лимонного сока, по 1 чайной ложке меда и измельченной зелени укропа. Масло, сок и мед хорошо размешать. Соединить с измельченным укропом (его можно заменить зеленью сельдерея, эстрагона, луком пореем или другой приправой).

Томатный соус для салата

150 граммов помидоров, 2—3 столовые ложки сметаны (простокваши), 1 столовая ложка лимонного сока, по 1 чайной ложке меда и натертого лука. Хорошо созревшие помидоры помыть, очистить от кожицы и натереть на терке или взбить миксером. Соединить с хорошо взбитой сметаной, лимонным соком, медом и натертым луком.

Ореховый соус для салата

1. 4 столовые ложки молотых орехов, 2 зубца чеснока, 1 столовая ложка лимонного сока. Лимонный сок можно заменить соком клюквы, лимонной кислотой, т. е. чем-либо кислым. Орехи смолоть, а затем истолочь в деревянной посуде до получения равномерной жирной кашицы. Растереть в кашу чеснок. Соединить с орехами и заправить лимонным соком.

2. По 1 столовой ложке толченых грецких орехов, растительного масла и лимонного сока. Орехи смолоть и истолочь в деревянной или фарфоровой ступке до образования жирной кашицы. Постепенно влить лимонный сок, а затем и масла Если получилась густая масса, немного развести водой

Морковный соус с хреном для салата 100 граммов моркови, 1—2 столовые ложки меда, 1 столовая ложка лимонного сока, 1 чайная ложка натурального натертого хрена, сметана. Чистую морковку натереть на мелкой терке. Добавить мед, смешанный с лимонным соком, и хрен. Развести сметаной до необходимой густоты.

Сметанный соус для салата

100 граммов сметаны, по 2 столовые ложки измельченной зелени для заправки (зеленое перо лука, чеснок, укроп, петрушка, сельдерей и др.). Сметану взбить в равномерную массу и соединить с лимонным соком, маслом и порубленной зеленью.

Соус с медом для салата

1 столовая ложка лимонного сока, 1—2 столовые ложки меда. С медом постепенно соединить лимонный сок, непрерывно помешивая.

Если соус получился кисловатым, по желанию можно добавить 1 столовую ложку растительного масла.

Соус «триада»

1 желток, по 1 столовой ложке меда и масла Все это тщательно перемешивается и выливается в салат. Как раз на одну порцию. Вкус получается отменный, особенно в капустно-морковном салате.

Соус с сельдереем

2 столовые ложки растительного масла, по 1 столовой ложке лимонного сока, меда, натертого сельдерея (корнеплода). Растительное масло, лимонный сок и мед хорошо взбить Добавить сельдерей (Если используется зелень сельдерея, то ее нужно очень мелко нарезать и истолочь в кашицу в деревянной ступке)

Итак, добавляйте вышеназванные соусы и майонезы^ в салаты и ешьте на здоровье. Возможно, вы изобретете на основе вышеуказанного свой соус или майонез — творите!

Аджика

5 частей сладкого перца, 5 частей помидоров, 1 часть перца горького, 1 часть чеснока, 5 частей растительного масла Довести все до кипения и закатывать.

ОВОЩИ, ИХ СВОЙСТВА И САЛАТЫ ИЗ НИХ

Морковь

Это один из самых распространенных корнеплода. В Древнем Риме восхваляли морковь, называя ее королевой овощей. Лучшая морковь — красная и сладкая. Природа ее горяча, сила воздействия II степени, и влажна, сила воздействия I степени.

Морковь особенно нужна детям. Она активизирует лактацию у кормящих матерей, обеспечивает рост малышей, восстанавливает их сопротивляемость к болезням, нормализует обмен веществ. Сок моркови целебен для больных с нарушением функций почек, а также легких. Благодаря своим фитонцидным свойствам способствует чистоте рта Достаточно пожевать кусочек моркови, чтобы количество микробов во рту резко уменьшилось. Морковь богата витаминами, микроэлементами, но особенно много в ее составе каротина, из которого вырабатывается в организме витамин А. Именно этот витамин делает наши кожные и слизистые оболочки здоровыми, противостоящими вредным внешним и внутренним воздействиям.

Каротин играет существенную роль в процессе зрения, входя в состав зрительного пурпура сетчатки глаза. Больше всего каротина в красно-оранжевых корнеплодах, в желтых — меньше, в белых он отсутствует. В сортах моркови, имеющих фиолетовый, розовый или черный цвет, вместо каротина содержится другое вещество (антоциан, ликопин).

Наружный слой моркови более богат каротином, а также микроэлементами, сахарами и т. п., чем центральный. При хранении количество каротина уменьшается, а при увядании — возрастает. В более длинном корнеплоде содержание каротина выше.

Витамина С в моркови находится от 20 до 100 миллиграммов, в зависимости от сорта.

Сладость ее определяют сахара (до 12%), половина из которых приходится на фруктозу.

В моркови содержится много незаменимых аминокислот — аланин, глютамин, глицин, лизин, серии, валин, метионин и т. д.

В моркови имеются эфирные масла, пигменты, даже жир и минеральные вещества — кальций, железо. В ней много ферментов, которых примерно в 5 раз больше в наружном слое, чем во внутреннем. Благодаря содержанию инозита морковь обладает профилактическим и лечебным действием при атеросклерозе, регулирует обмен веществ. Все это богатство содержится в основном в покровных тканях, но не в глубине. По этой причине чистить морковку крайне нежелательно, ее нужно мыть и есть с кожурой.

Древние целители указывали, что употребление моркови открывает закупорки в организме за счет своих свойств (жара и влажности). Сок листьев дикой моркови помогает при ушной боли, при болезнях груди, легких и желудка. Делает обильной мочу, согревает почки, очищает матку, вызывает послабление, но она медленно переваривается. Растворяет липкую слизь. Помогает при болях в пояснице и увеличивает половую потенцию.

Употребление ее в сыром виде помогает при малокровии, упадке сил, авитаминозе, гастрите, полиартритах обменного характера, стоматите. Некоторые отмечают ее противоглистное действие (на острицы). Ее хорошо употреблять при сердечнососудистых заболеваниях, от судорог, как естественное желчегонное средство и при метеоризме.

В современной натуропатии морковный сок занимает главное место и является той основой, к которой добавляются почти все другие соки овощей. Он способствует прослаблению, а значит очищает печень и помогает от запоров. Морковный сок лучше других соков повышает энергетику организма, что ощущается после его приемов, а тем более регулярных

Очень важно употреблять морковный сок детям. Он действует на них как общеукрепляющее средство, укрепляя глаза, печень, желудок, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, защищает

слизистые и кожу.

Семена моркови можно использовать при мочекаменной болезни.

Морковь можно заготавливать на зиму и хранить ее в свежем песке или сухой земле при температуре от + 2 до + 10 °С. Для хранения лучше всего годятся целые, среднего размера корнеплоды.

Морковь можно использовать в салатах, винегретах, тушеных овощах и т. п. Вот несколько рецептов приготовления моркови.

Салат из тертой моркови

200 г моркови, стержень лука-порея, пучок огородной зелени, 1 столовая ложка измельченных грецких орехов. Натереть морковь на мелкой терке, перемешать с измельченными орехами и огородной зеленью, украсить колечками тонко нарезанного лука. Этот салат, регулярно принимаемый вами, будет способствовать нормальной работе пищеварительного тракта и восстанавливать кожные и слизистые покровы в организме.

Салат из тертой моркови с капустой кольраби 3—4 морковки, 200 г кольраби, 1 столовая ложка молотых грецких орехов. Морковь и кольраби хорошенько промыть, натереть на мелкой терке и перемешать с молотыми орехами. Заправить майонезом, который состоит из 1 столовой ложки меда, столько же лимонного сока и 1 чайной ложки растительного масла.

Этот салат обладает сильными противоязвенными свойствами, прекрасное профилактическое средство от различных онкозаболеваний.

Салат из тертой моркови, свеклы, кольраби и лука 200 г моркови, 200 г кольраби, 200 г свеклы, пучок зеленого лука.

Овощи натереть отдельно, не смешивая их по цвету. В тарелку выложить горку из белого салата, полученного из кольраби. Вокруг него кольцом уложить тертую морковь и, наконец, внешним кольцом — красную тертую свеклу. Полить все майонезом, как в предыдущем салате.

Этот салат обладает еще более мощным профилактическим свойством против онкозаболеваний. Регулярное употребление этого салата восстанавливает нормальное кроветворение, повышает гемоглобин.

Если в этот салат ложить меньше лука, то он прекрасно подходит для кормящих женщин, улучшая состав молока.

Салат из моркови с луком-пореем

300 г моркови, пучок лука-порея, 2 столовые ложки молотых грецких орехов, кислый сок лимона или клюквы, 1 столовая ложка меда, зелень кинзы. Натереть морковь, сдобрить ее кислым овощным соком с медом, выложить горкой в тарелку и сверху покрыть нежными колечками белой части лука-порея. Салат украсить кинзой и обсыпать крошкой орехов.

Этот салат способствует повышению пищеварительных способностей желудка и кишечника.

Морковь с чесноком и хреном

300 г моркови, 2—3 зубка чеснока, небольшой кусочек корня хрена. Все натереть на мелкой терке, смешать, сложить горкой, слегка сбрызнуть растительным маслом и украсить зеленью.

Данный салат хорошо подходит для очищения легких от слизи, помогает прогревать организм. Рекомендуется в сырое, прохладное время года, так как стимулирует жизненные принципы «Желчи» и «Ветра».

Салат из моркови со сметаной

300 г моркови, 100 г сметаны, 5—6 листьев салата. Натереть морковь на мелкой терке, смешать со сметаной, выложить в салатную вазу и украсить листьями салата.

Этот салат обладает охлаждающими и увлажняющими организм свойствами. Его надо есть в сухую, жаркую погоду.

Салат из моркови с отварной свеклой, орехами и чесноком

200 г моркови, примерно 200 г свеклы, горсть очищенных грецких орехов, несколько зубков чеснока, 2 столовые ложки сливок. Морковь натереть на мелкой терке, отваренную на пару свеклу натереть на крупной терке, полить сливками. Выложить в тарелку, обсыпать крошками орехов и очень мелко нашинкованным чесноком.

Это очень питательный салат, способствует образованию красных кровяных телец (для тех, у кого малокровие).

Салат из моркови с перьями молодого чеснока 200 г моркови, 2 столовые ложки растительного масла, большой, пучок зелени молодого чеснока. Морковь натереть, полить маслом и выложить в

салатницу. Сильно измельчить перья чеснока и посыпать ими морковь.
Обладает сильными фитонцидными свойствами. Рекомендуется принимать лицам, болеющим ангинами, гриппом, а также в качестве профилактики в период гриппозных эпидемий.
Салат из моркови, репы и семян подсолнечника 150 г моркови, 150 г репы, стакан подсолнечных семечек. Очищенные подсолнечные семечки смешать с тертой морковью и репой.
Очень питательное блюдо, способствующее увеличению массы тела Рекомендуется лицам, у которых в индивидуальной конституции преобладает жизненный принцип «Ветра» (худощавый, маленький человек, постоянно мерзнущий, страдающий запорами и болями в пояснице).
Салат из моркови и тертого топинамбура 200 г моркови, 200 г топинамбура, пучок огородной зелени и зеленого лука. Тщательно промыть корнеплоды, натереть их на мелкой терке, заправить мелко шинкованной зеленью и полить заправкой из лимонного сока с подсолнечным маслом и медом. Для этого используется 1 чайная ложка растительного масла, 2 чайные ложки лимонного сока, небольшое количество меда. Лимонный сок можно заменить белым вином или соком клюквы.
Капуста
Белокочанная, краснокочанная, цветная, брюссельская, брокколи, кольраби — вот далеко не полный перечень всех видов капусты. Природа ее горяча, сила воздействия I степени, и суха, сила воздействия II степени. Препятствует опьянению, полезна хмельному человеку. Сок капусты, закапанный в нос, очистит голову. Но ее сок вызывает понос, а мякоть обладает закрепляющими свойствами. Полезна при болях в костях Не дает содержимому злокачественных опухолей проникать в органы тела. Но ее не надо есть при воспалении поджелудочной железы. Ее вредные действия устраняют масла Семена капусты изгоняют глистов. А если их растолочь и приложить к веснушкам, то они выведутся Капуста способствует уменьшению близорукости. Капуста заквашенная в холодной воде, вредна для желудка
Люди, употребляющие в течение дня свежий салат из капусты или похлебку с вкусными хрустящими кусочками капусты, отличаются здоровьем и долголетием.
Употреблять капусту можно свежей, как самостоятельное блюдо, или в смеси с другими овощами и даже с фруктами, поскольку ее нежные листья, как и фрукты, перевариваются не дольше 1,5—2 часоа Капуста исключительно полезное растение. Она незаменима при нарушениях функции щитовидной железы, так как в ней много йода, и при недостаточности почек. Наличие меди делает ее целебной при поражении центральной нервной системы, а тартро-новой кислоты — при нарушении жирового обмена
Замечено еще одно целебное свойство капусты и моркови — эти овощи обладают противоязвенным фактором, способствующим быстрому излечению от язв желудочно-кишечного тракта.
Капустные листья обладают интересной способностью — при нарушении их целостности в них образуется дополнительно витамин С. Вот почему его больше в квашенной капусте, чем в свежей.
Питательная ценность цветной капусты выше, чем белокочанной: в ней богаче состав витаминов и минеральных веществ, способствующих углеводному и жировому обмену.
Капуста брокколи по своему химическому составу и питательным свойствам превосходит другие виды капусты. В ней вдвое больше витамина С, нежели в цветной, почти в 50 раз больше каротина (из него в организме образуется витамин А), а по содержанию белка брокколи превосходит шпинат и спаржу. По количеству калия, магния и железа брюссельская капуста превосходит все другие. Ее можно считать омолаживающим средством, предупреждающим развитие атеросклероза.
Сок брокколи полезен при сахарном диабете. Он переваривается и усваивается буквально за несколько минут, обогащая организм человека кальцием, натрием, хлором, калием, фосфором, магнием, серой, азотом, железом, кремнием, йодом, марганцем, кислородом, водородом, фтором — всеми теми элементами, которые жизненно необходимы человеку. Данный сок содержит органическую воду, что чрезвычайно важно для ее восстановления в жаркое время года.
Капустный сок можно пить с лимонным или гранатовым соком с медом, что делает его гораздо вкуснее.
При употреблении свежеприготовленного капустного сока заметно восстанавливается эмаль на зубах и улучшается цвет лица. Для получения результатов следует выпивать не менее 3 стаканов сока в день. Лучше всего капустный сок комбинировать вместе с морковным и свекольным соком (попробуйте и с яблочным). Потребление данных соков до 1—1^5 литра в день быстро вымоет токсины из организма, нормализует кислотно-щелочное равновесие в организме. Возможны кризисные состояния, которые указывают на энергичное действие этих целебных соков. При наступлении кризиса — сильного прослабления и т. л, — поголодайте 24—36 часов.

Соки готовят сок с помощью электросоковыжималки.

Капуста кольраби

Выглядит она, как большая репа: в утолщенном стебле — стеблеплод. Защищает организм человека от небольших доз рентгеновских излучений.

Салат из кольраби

800 г капусты, 200 г яблочного сока, сдобренного лимонным соком, 1 чайная ложка меда, молотый перец по вкусу. Кольраби натереть на крупной терке, залить заправкой, дать несколько минут настояться.

Данный салат рекомендуется против ожирения. Вообще его полезно есть в сухое и жаркое время года — он охлаждает организм.

Салат из кольраби (разновидность) 300 г кольраби, пучок зеленого лука, 1 столовая ложка вина, 2 столовые ложки сливок, репчатый лук или лук-порей. Кольраби зачищают и натирают на терке. Лук очень мелко нарезают, растирают рукой, поливают вином. Иногда можно полить ложкой растительного масла, взбитого с вином или с лимонным соком.

Применяется как и предыдущее блюдо, способствует охлаждению организма.

Салат из кольраби с зеленым луком 800 г кольраби, 300 г зеленого лука, 3 столовые ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока. Кольраби измельчить на мелкой терке, нарезать лук (перо), смешать с капустой, растереть рукой. Растительное масло взбить с лимоном, полить салат и оставить под крышкой на полчаса.

Данный салат помогает восстановить жировой обмен, нормализует функцию печени.

Суп из кольраби

200 г кольраби, 1 картофелина, 1 репка, 1 морковь, корень петрушки, головка репчатого лука, А столовые ложки проросшей пшеницы.

Вскипятить воду, бросить в нее шинкованный лук и нарезанный кубиками картофель. Кольраби натереть на мелкой терке и отварить в супе. Когда суп будет готов, положить в него проросшую пшеницу, снять с огня и прибавить пряности по вкусу.

Данный суп — великолепное блюдо для питания в холодное время года Особенно подходит для лиц с выраженной конституцией «Ветра».

Кольраби, тушенная с луком

200 г кольраби, головка репчатого лука, 0,5 чайной ложки тмина, пучок зелени. Кольраби нарезать тонкими ломтиками, лук нашинковать. В кастрюлю влить немного протиевой воды и добавить ложку растительного масла Если вы нальете масло в воду, то температура выше 100 °С не поднимется и продукты не так быстро будут разрушаться. Все компоненты положить в кастрюлю и довести до кипения. После чего снять кастрюлю с огня, посыпать шинкованной петрушкой.

В холодное зимнее время надо есть овощи в теплом виде, и описанное блюдо прекрасно подходит для этого.

Краснокочанная капуста

Она близка по внешнему виду к белокочанной, только отличается красно-фиолетовым цветом листьев. Клетчатка ее более груба поэтому она хуже переваривается.

Салат из краснокочанной капусты с огородной зеленью

300 г капусты, 200 г огородной зелени (кинза укроп, неясные листья петрушки и сельдерея, нежные листья мяты), 2 столовые ложки растительного масла, 1—2 зубка чеснока Капусту нарезать и помять руками. После того как она будет примята рукой, смешать ее с мелко нарезанными листиками огородной зелени и чесноком.

Данный салат хорошо помогает для лиц, страдающих избыточным весом. Его можно употреблять летом, когда сухо и жарко.

Салат из краснокочанной и белокочанной капусты

200 г краснокочанной, 200 г белокочанной капусты, по 100 г зеленого лука, петрушки и сельдерея, 1 столовая ложка сока граната, лимона или вишни, 1 чайная ложка меда, 1 чайная ложка ягод Красно- и белокочанную капусту нашинковать отдельна Стволики нарезать «копеечками» и потушить в минимальном количестве воды. Помять рукой отдельно красно- и белокочанную капусту, поливая соком потушенных стволиков. Полить тушеную капусту соком лимона, при желании добавить мед В тарелку положить полукругом белокочанную капусту, а с другой стороны — крас-нокочаннукх В итоге у вас получится круг. Можете выложить капусту в форме моналы — знака Инь и Ян, положив в

красную половину ягоду белого крыжовника, а в белую какую-либо красную ягоду.

Данный салат нормализует жировой обмен и очищает печень. Весьма полезен летом.

Краснокочанная капуста с хреном и болгарским перцем

500 г капусты, 1 стручок болгарского перца, 100 г хрена, луковица Натереть хрен на мелкой терке. Нарезать болгарский перец кольцами (при желании можно использовать и зерна), мелко нашинковать луковицу. Все потушить в минимальном количестве воды под крышкой. Для этого залить в кастрюлю 0,5 стакана кипятка и поставить ее сначала на сильный огонь, затем его ослабить Держать на огне не более 4—5 минут. Краснокочанную капусту разобрать на листья, вырезать стволики, нарезать их «копеечками» и тушить вместе с перцем, луком и хреном. Нашинкованный тонкий лист капусты помять рукой и залить горячим соусом.

Данное блюдо хорошо есть в холодное время года. Оно способствует очищению легких от слизи.

Маринованная краснокочанная капуста 1 килограмм капусты, 1 стакан воды, 10 горошин душистого перца, 5 листиков лаврового листа, кусочек корицы, 1 стакан яблочного уксуса. Разобрать кочан на отдельные листья. Вырезать стволики, нашинковать тонкую часть листа и положить в стеклянную банку. Приготовить маринад, для чего вскипятить воду, бросить туда нашинкованные стволики капусты, душистый перец, гвоздику, 2—3 лавровых листа, кусочек корицы. Когда маринад будет готов, снять его с огня и добавить 1 стакан яблочного уксуса. Капусту залить горячим отваром. Капуста будет готова к употреблению через 2 недели. Подавать к столу можно как гарнир к отварной свекле и другим блюдам.

Данный продукт усиливает разогревающие свойства организма — жизненный принцип «Желчи». Употреблять лицам постоянно мерзнущим, и особенно в холодное время года.

Цветная капуста

Она обладает ценнейшим минеральным и витаминным составом

Салат из цветной капусты

500 граммов цветной капусты, лимон, зелень петрушки, укропа, 1 чайная ложка меда. Капусту очистить от внешних листьев и разделить на розетки. Тонкие стволики нарезать «копеечками», толстые очистить от грубой корочки и нарезать маленькими кубиками. Мелкие розетки цветков капусты оставить целыми. Из стволиков и промытых листьев сварить 0,5 стакана бульона, процедить и в этом отваре прокипятить 2—3 лавровых листика и 2—3 горошины душистого перца. Когда отвар остынет, смешать его с соком лимона, прибавить 1 чайную ложку меда и полить нашинкованную капусту.

Данный салат обладает прекрасными вкусовыми качествами, усиливает пищеварение, способствует очищению почек, печени, нормализует жировой обмен в организме.

Салат из цветной капусты с хреном 500 г капусты, 100 г хрена, пучок зелени. Кочан капусты разобрать, как в предыдущем рецепте, отварить промытые очистки в 1 стакане кипятка, процедить бульон и в нем отварить мелко тертый хрен и облить нашинкованную капусту. Сверху присыпать мелкошинкованной огородной зеленью.

Этот салат помимо своей питательной ценности способствует очищению легких от слизи.

Цветная капуста на пару

600 г цветной капусты, 2 головки репчатого лука, пучок зелени. Лук нарезать колечками и потушить в минимальном количестве воды. Для этого на дно небольшого чугунка налить 3/4 стакана воды, когда она закипит, бросить нашинкованный лук. Сначала тушить на сильном огне, но как только вода вновь закипит, огонь убавить. Тушится лук 3—4 минуты Цветную капусту разобрать на небольшие розетки, стволики очистить и нашинковать тонкими кружочками. Капусту уложить в эмалированный дуршлаг и установить в кастрюлю над кипящей водой. Капуста должна остаться с хрустинкой. Выложить ее в глубокую тарелку или салатную вазу, облить бульоном с тушеным луком.

Данное блюдо подходит для питания в зимнее время года. Употреблять только в теплом виде.

Салат из цветной капусты с молодыми кабачками

400 граммов капусты, 200 граммов молодых кабачков, пучок зелени, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 чайная ложка лимонного сока. Разобрать капусту на маленькие розетки, мелкие стволики нарезать кружками, более крупные стволики нарезать на очень мелкие кубики. Кабачки разрезать вдоль на 4 части, затем нарезать их на тонкие ломтики и сложить в салатную вазу. Отварить в небольшом количестве воды остатки капусты, процедить бульон. В охлажденный соус влить сок лимона или помидорный сок (можно с ломтиками мелко нарезанного помидора), облить этим соусом салат и сверху присыпать мелко шинкованной огородной зеленью.

Данный салат внесет своеобразное разнообразие в питание блюдами из капусты. Разнообразит ваше питание в теплое время года

Цветная капуста с брынзой

600 граммов капусты, 100 граммов брынзы, пучок огородной зелени, головка репчатого лука. Капусту промыть, очистить от листьев, разобрать на розетки. Очищенные крупные стволики нарезать кружочками, слегка отварить на пару и выложить горкой в салатную вазу. Из мелко нашинкованного лука и промытых листьев капусты сварить бульон в небольшом количестве воды. Огородную зелень следует мелко нашинковать или разобрать на листики, если она совсем молодая. Залить соком отварную капусту, посыпать зеленью и натертой на крупной терке брынзой.

Это блюдо используется самостоятельно, прекрасно восполняет потребность организма в белках. При этом переваривание белка сильно облегчается.

Капуста брокколи

Имеет отличный витаминный состав и вкусовые качества.

Отварная капуста брокколи с овощами 400 граммов капусты, корень петрушки, 2 морковки, репка, лук порей, пучок огородной зелени, 2 головки репчатого лука. Поместить эмалированный дуршлаг в кастрюлю с кипящей водой. Отварить на пару цельные корни петрушки и морковки. Когда они будут почти готовы, в дуршлаг положить капусту брокколи, слегка отварить на пару и выложить на блюдо. Тонко нарезать отваренные корни петрушки и морковки. Репу очистить и в сыром виде нарезать на очень тонкие ломтики. Все это смешать с капустой. Полить столовой ложкой растительного масла и засыпать шинкованной огородной зеленью и луком.

Это блюдо разнообразит ваше питание в холодное время года. Действие ее подобно другим отварным блюдам из капусты.

Белокочанная капуста

Салат из белокочанной капусты

500 граммов белокочанной капусты, 5 помидоров, 1 морковка, корень петрушки, стручок болгарского перца, головка репчатого лука.

Это один из вариантов салата «триады» — листья, плоды и коренья. Подобное сочетание способствует полноценному пополнению организма не только питательными веществами от листьев, плодов и корней, но и их информационно-энергетической основой, что подпитывает собственные полевые структуры организма.

В наипростейшем варианте этот салат готовится так: измельчаете все, смешиваете между собой, в случае необходимости поливаете растительным маслом или сметаной.

Если вы желаете повозиться, то вот приготовление подобного салата по Г. Шаталовой.

♦ « Кочан капусты разобрать на отдельные листья. Если кочан большой, то можно оставить часть капустной головки до следующего приема пищи. В этом состоит преимущество разбора капусты на отдельные листья. Очень важно, чтобы они сохранялись в целом виде и были нашинкованы непосредственно перед едой. Из разобранных листьев вырезать стволики. Тонкую часть листа сложить слоями, стволики нарезать „копеечками". Мелко нашинковать морковь, петрушку, перец и луковицу и потушить их в минимальном количестве воды. Нашинковать тонкие листы белокочанной капусты, помять их рукой, чтобы они перестали топорщиться, облить тушеными овощами и перемешать ложкой, сложить горкой в салатник, обсыпать мелко шинкованной огородной зеленью и украсить яркими ягодами».

Салат из белокочанной капусты и помидоров 500 г капусты, 100 г помидоров, пучок огородной зелени. Измельчить капусту, нарезать помидоры и огородную зелень. Смешать все в салатнице и полить любым из описанных майонезов.

Это сезонное блюдо. Есть его лучше всего тогда, когда растут данные овощи. В зимнее время от регулярного его употребления вы начнете терять сопротивляемость холоду.

Капуста тушеная

1 килограмм капусты, 1 столовая ложка растительного масла, красный молотый перец, зелень укропа и 2 клубня картофеля среднего размера Капусту разобрать на отдельные листья, вырезать стволики, сложить слоями тонкие листья и нашинковать Порезать «копеечками» грубую часть листа В чугунную кастрюлю налить 0,5 стакана воды. Когда она закипит, влить столовую ложку растительного масла. Затем положить нашинкованную грубую часть листа и тушить под крышкой 3 минуты. После этого ввести тонкий нашинкованный лист капусты и тушить несколько минут, пока он не обмякнет. Снять с

огня, добавить красный перец, все перемешать и выложить на блюда Заранее следует отварить картофель на пару и нарезать его тонкими ломтиками. Разложить картофель на горке тушеной капусты.

Компоненты данного блюда так подобраны, чтобы стимулировать теплотворные способности организма. Есть в холодное время года и только в теплом виде.

Капуста, тушенная с болгарским перцем 500 граммов капусты, 3—4 стручка болгарского перца, 2 головки репчатого лука, стебель лука порея. Нашинковать, как обычно, белокочанную капусту, отделив грубую часть листа от тонкой. Грубую часть листа нашинковать «копеечками», тонкую — полосками. Перец порезать кружочками, можно использовать и семена. Если вы их любите, зерна можно просушить и перемолоть в кофемолке. Луковицу мелко нашинковать, лук порей нарезать «копеечками» и разобрать на колечки. Зеленую часть порея нашинковать и использовать одновременно с перцем. На дно толстостенной кастрюли налить воды. При желании, после того как вода закипит, можно влить столовую ложку растительного масла. Бросить в кастрюлю нашинкованный лук, затем перец, нашинкованные толстые части капустного листа. Когда они станут мягкими, но сохранят хрустинку, ввести нашинкованные тонкие листы капусты. Снять их с огня, как только обмякнут. Если вы в преклонном возрасте и у вас плохое пищеварение, посыпьте все порошком душистого перца, лаврового листа, гвоздики, имбиря и красного перца.

Пусть блюдо немного остынет. Принимать в теплом виде, посыпав шинкованным луком пореем.

Квашеная капуста

Во время процесса квашения капуста приобретает приятный кислый вкус, сохраняя витамины и минеральные соли. Но при этом в ней появляется соль и продукты молочнокислого брожения, что делает ее не совсем здоровым продуктом.

Это недостаточно полезный продукт, так как он содержит соль и продукты молочнокислого брожения. Поэтому людям, страдающим повышенным кровяным давлением, сердечной недостаточностью, выраженным атеросклерозом, воспалением органов пищеварительного тракта, печени и почек, есть квашеную капусту нельзя. Не желательно употреблять ее лицам с выраженной конституцией «Желчи». Употреблять квашеную капусту можно в очень малых количествах и только в то время, когда свежих овощей нет.

Квасить капусту нужно целыми вилками, что позволяет сохранять витамины и информационно-энергетические свойства. Хранить квашеную капусту нужно в деревянных кадках. В стеклянной посуде держать ее не имеет смысла, так как витамины разрушаются даже от рассеянного дневного света. Эмалированная посуда также не годится.

Квасить капусту необходимо в деревянных бочках, используя каменную соль. Обычная поваренная соль для этого не подходит. Норма посола — 15—20 граммов соли на 1 килограмм капусты.

Вот как рекомендует квасить капусту Г. Шаталова.

«Перед посолом капусты следует хорошо подготовить бочонок. Его сначала промывают щетками, затем на дно укладывают веточки смородины и можжевельника, наливают примерно 4 литра или больше (в зависимости от диаметра бочки) кипятка и накрывают чем-нибудь плотным. Затем прогревают в печи или на костре какую-нибудь железную болванку или колосник и бросают в бочку с горячей водой. Чтобы пар не уходил, быстро закрывают бочонок. Если вы раза три пропарите таким образом бочку, она будет готова к употреблению, и в квашеной капусте не будет заводиться гниль. Горячую воду в бочке можно не менять. На всю процедуру уходит примерно час. Воду выливают, можжевеловые и смородинные веточки выбрасывают, бочку протирают сухим полотенцем. На дно бочки кладут цельные капустные листья

Рубленая квашеная капуста готовится из поздних сортов. Тугие плотные кочаны разрезают так, чтобы освободить кочерыжку, после чего капусту шинкуют. Если у вас есть желание, можно добавить и морковь — примерно 10— 15% массы. Шинкованную капусту посыпают солью и натирают руками, чтобы из нее выделился сок. Она при этом обмякает и плотно укладывается в бочонок. Можно капусту пересыпать шинкованной морковью или укладывать морковь слоями. Хорошо так же между слоями рубленой капусты закладывать кочаны, разрезанные на половинки или четвертушки, а также антоновские яблоки.

Нарезанную капусту уплотнить сильным нажимом кулаков, сверху закрыть чистой салфеткой, прижать деревянным кружком, на который положить булыжник.

Дней через 15—20 из бочонка будет выливаться рассол и пена. Это хорошие продукты брожения. Их следует собрать и позже, когда брожение прекратится, влить в бочонок. Во время брожения пену нужно

снимать, так как в ней могут развиться нежелательные микроорганизмы. Деревянный кружок и салфетку, покрывающие квашеную капусту, время от времени следует ополаскивать, удаляя плесень.

Квашеную капусту хранят в прохладном помещении. Низкая температура задерживает время брожения, и капуста при этом становится более вкусной. Особенно вкусна капуста, когда в бочонок заложены антоновские яблоки из расчета 500 граммов яблок на 10 килограммов капусты, лавровый лист и тмин по 5 граммов на 10 килограммов капусты».

А вот другой рецепт, который не требует соли, а значит, более полезен.

Заготовка капусты с хреном

Для этого надо нашинковать капусту с морковью и яблоками. Заложить все в небольшой бочонок, смешав с мелко тертым хреном из расчета 200 граммов хрена на 1 килограмм капусты. Уложена капуста должна быть плотно. Такая капуста должна храниться в холодном помещении при температуре от - 2 до + 2 °С. Замерзания она не боится, но при размораживании может стать дряблой.

Салат из квашеной капусты

300 граммов квашеной капусты, лук порей, зубок чеснока, тмин, немного красного перца. Лицам с ослабленным пищеварением рекомендуется еще добавлять имбирь. Мелко нашинковать лук, смешать с квашеной капустой, посыпать тмином и красным перцем, слегка сдобрить растительным маслом. Салат можно подать к крахмалистым или белковым блюдам. Ввиду наличия в нем чеснока, красного перца и имбиря, которые стимулируют жизненный принцип «Желчи», этот салат разогревает организм, стимулирует пищеварение и повышает иммунитет.

Свекла

Природа свеклы горяча и суха, сила воздействия I степени. Обладает смягчающими, растворяющими и очищающими свойствами, активизирует пищеварение и улучшает обмен веществ. Клизма из отвара свеклы поможет при колике в пояснице. Листья ее помогают при ожогах огнем, рассасывают опухоли и открывают их. Свеклу рекомендуют как диетический продукт при заболеваниях печени. Мелко тертую сырую свеклу, приправленную лимонным соком и грецкими орехами, рекомендуется есть по 100 граммов тем, кто страдает хроническими запорами. Но она вредна для человека с конституцией «Слизи». Ее вредные действия устраняют масла. Если постоянно закапывать в нос сок корня свеклы, это поможет при эпилепсии. При чрезмерном и неправильном употреблении она возбуждает жизненные принципы «Желчи» и «Ветра», что способствует «пережиганию» крови и образованию газоа

В профилактических целях полезно пить по 300 граммов яблочно-свекольного сока (250 граммов яблочного сока и 50 свекольного). При этом удивительно хорошо восстанавливается эмаль зубов.

Издавна свекольным соком лечили рак. Оказывается свекла с ее специфическими цветом и вкусом имеет особые квантовые поля, особые излучения, которые подавляют подобные же излучения и поля раковых клеток. Помните, вяжущий вкус сцепляет, скрепляет, что позволяет противостоять развитию опухоли, которая стремится разжижить ткань, прорасти в нее.

Из свеклы можно готовить множество вкусных и полезных кушаний: соки, салаты, тушеные овощи, первые блюда, которые помимо питания и очищения организма действуют профилактически от онкозаболеваний. Вот несколько блюд из вареной свеклы. Только помните, что обычную свеклу варят всегда неочищенной, а сахарную очищенной, так как кожица придает ей горький привкус. Если необходимо очистить от кожуры, то лучше всего до остывания свеклы. Кожица в этом случае отстает сама.

Итак, отварите свеклу. Тонко нарежьте или натрите ее, добавьте измельченный репчатый лук или чеснок.

Свекла с чесноком

Отварить 1 свеклу и натереть ее на терке, добавить 3—4 измельченных дольки чеснока, перемешать, плотно закрыть и оставить на час. Перед употреблением полить сметаной.

Если вы хотите получить сладкое блюдо, то добавьте чернослив или курагу, изюм, яблоки, орехи. Сочетания возможны любые. В качестве заправки можете использовать яблочный уксус, натуральный кислый сок (лимона, клюквы, брусники), подсолнечное масло, сметану.

Борщ рубиново-красный

2—3 картофелины, 2 средних свеклы, морковь, пастернак, репа (если они имеются), 2 стручка болгарского красного перца, соленый огурец, клюква (в тех районах, где она растет), лимон (но ни в коем случае не лимонная кислота), 400 граммов капусты, лавровый лист, пучок зелени, красный молотый перец, 1 чайная ложка тертого имбиря (если он имеется), 2 столовые ложки томата-пюре.

Свеклу никогда не нужно варить в воде или в борще, она сохраняет цвет и хорошо разваривается в кислом соке. Нарезать свеклу мелкими кубиками. В толстостенной кастрюле развести водой лимонный сок, сок клюквы, опустить свеклу, поставить на медленный огонь. В большую кастрюлю с кипятком ввести нарезанный кубиками картофель, нашинкованный лук и поочередно остальные овощи. Нашинковать капустные листья. Туда же опустить нарезанный перец. Тонко счистить кожу с соленого огурца, измельчить и бросить в борщ с лавровым листом и имбирем. По готовности картофеля добавить в борщ свеклу и заправить все томатной пастой. Отставить кастрюлю, сдобрить борщ чесноком и мелко шинкованной зеленью.

Это блюдо великолепно в зимний период, Если у вас нет каких-либо указанных компонентов, готовьте без них. Для лиц с выраженной конституцией «Ветра» в тарелку с борщом можно добавлять столовую ложку сметаны. Лицам с конституцией «Желчи» поменьше разогревающих специй и томата-пюре

Огурец

Лучше всего свежий огурец. Природа его холодна и влажна, сила воздействия II степени. Семена его очищают кожу лица, придают ей блеск, смягчают и удаляют веснушки. Он вылечивает кашель, который возникает вследствие жара. Нагоняет сон. Уменьшает жар. Выводит желтую желчь. Делает обильной мочу и помогает при болезнях почек и мочевого пузыря. Все это происходит по той причине, что огурцы содержат большое количество структурированной воды. Но из-за этого они сильно охлаждают организм, что может привести к холодной форме лихорадки. Его вредное действие устраняет мед.

Богатый состав микроэлементов делает огурец незаменимым в питании больных сахарным диабетом. Соотношение солей, макро- и микроэлементов в огурцах особенно благоприятно для восстановления нарушений сердечно-сосудистой деятельности и баланса соотношения натрия и калия. Огуречный сок способствует выделению избытка натрия из организма с мочой.

Разнообразных блюд, в том числе и салатов с огурцами, огромное множество. Рекомендую вам попробовать огурцы с медом, как это советуют древние целители. Вкус у них весьма оригинальный. Берете огурец, макаете его в мед и откусываете. Как только съели, макаете снова и откусываете.

Что касается различных салатов, то к огурцам можете добавлять самые различные овощи: плодовые — помидоры и т. п.; листовые — капусту, огородную зелень и т. п.; корнеплоды — редис, редьку, морковку и т. д. Сдабривайте все это различными майонезами, соками, сметаной, растительным маслом, сушеной морской капустой и т. д. Главное, чтобы вам было вкусно и приятно.

Помидоры

Вкус кислый. Содержит много органических кислот, которые способствуют пищеварению. Лучшие помидоры — те, которые поспели на грядке, а не дозревают дома. Способствует устранению запоров и других заболеваний желудочно-кишечного тракта. Помидоры желательно употреблять в салатах со сметаной или растительным маслом. После них не рекомендуется есть белковую или крахмалистую пищу, так как кислоты, содержащиеся в них, плохо сочетаются с этими продуктами. По этой же причине не рекомендуется пить томатный сок после еды. Лучше выпить его до еды.

Раньше считалось, что больные, страдающие подагрой, полиартритом или ревматизмом, не должны употреблять помидоры Новые исследования опровергли это. Теперь даже люди, страдающие мочекаменной болезнью, употребляют свежий помидорный сок и едят салаты из свежих помидоров.

В натуропатическом питании не желательно использовать что-либо консервированное, но некоторые специалисты, например, Г. Шаталова, допускают использование пасты-пюре, пастеризованных помидоров в качестве приправ. Вот несколько рецептов из ее кухни.

Сок из красных помидоров

1 килограмм спелых помидоров, 150 граммов сельдерея, 200 граммов моркови, черный молотый перец. Все продукты пропустить через соковыжималку, сок заправить черным перцем с мелко нарезанной зеленью петрушки, кинзы или тархуна. Приготовленный таким образом сок украсит ваш стол. Подавать его нужно в стеклянных кувшинах.

Этот сок усиливает мужскую потенцию, полезен в пожилом возрасте для пополнения организма структурированной водой, легко усвояемыми минеральными элементами.

Суп с соком красных помидоров

0,5 килограммов помидоров, 2 картофелины, 2 моркови, корень петрушки, репа, 2 головки репчатого лука, 1 столовая ложка растительного масла. На дно чугунной обливной кастрюли налить не более 1 стакана воды. Когда она закипит, прибавить столовую ложку растительного масла. Нашинковать все

овощи и поочередно заложить в кастрюлю. Сначала положить довольно мелко нашинкованный картофель с кожурой и довести его до полуготовности, затем — мелко шинкованный лук, затем — остальные овощи. Потушить все под крышкой, сдвинуть кастрюлю на край плиты, вмешать в тушеные овощи очень мелко нарезанный или раздавленный зубок чеснока, посыпать красным перцем и мелко шинкованной зеленью. Тем временем из помидоров сделать свежий сок. Помидоры надо пропустить через соковыжималку или через мясорубку и влить в полученную массу горячие тушеные овощи. Вы получите очень вкусный суп.

Этот суп особенно хорошо подходит для лиц с пониженными пищеварительными способностями.

Помидоры с хреном

Хрен натереть на мелкой терке. Помидоры разрезать пополам, положить разрезами вверх, разложить на помидорах хрен и посыпать все мелко шинкованной зеленью.

Это блюдо разнообразит ваши вкусовые ощущения и помогает очищать верхнюю часть человеческого организма (легкие и гайморовы пазухи) от слизи.

Тыква

Она бывает двух видов: сладкая и горькая. Лучше — свежая и сладкая. Природа ее холодна и влажна, сила воздействия III степени. Помогает при головной боли, опухоли мозга горячей природы, менингите горячей формы, застарелой головной боли горячей природы. Она делает зубы блестящими и белыми. Ее сок прекращает выделение желтой желчи, помогает при желтухе и горячей природе печени, утоляет жажду и вызывает послабление. А горькая тыква способствует рассасыванию уплотнения селезенки. Людям с холодной натурой ее есть не рекомендуется.

Мякоть тыквы имеет приятный вкус, богата углеводами, пектином, а каротина в ней больше, чем в моркови. В тыкве содержатся витамины В, Bj, С, Е, минеральные соли. Семена тыквы богаты витамином А и белками.

Тыква запеченная

Тыкву, нарезанную на полоски, как арбуз, помещают в нагретую духовку. Через некоторое время вынимают. Получается прекрасное на вкус кушанье, не хуже банана.

Такой продукт весьма хорош в холодное время года За счет своей мягкой консистенции он снимает жесткость в организме и весьма подходит для лиц с конституцией «Ветра». Вообще, это их блюдо.

Шпинат

Лучшим является шпинат, который растет в дождливую погоду. Природа его холодна, сила воздействия II степени, и влажна, сила воздействия I степени. Обладает размягчающими и увлажняющими, свойствами: размягчает грудь и помогает при кашле. А его семена помогают при боли в груди, вызывают понос и останавливают выделение желтой желчи. Шпинат быстро покидает желудок и не вызывает метеоризма, подобно другим видам зелени. Он полезен при болезнях, вызванных перевозбуждением жизненного принципа «Желчи», но вреден для тех лиц, у которых преобладает жизненный принцип «Слизи». Его вредное действие устраняет корица.

Шпинат содержит большое количество калия, магния и витамина С. Железа в его составе не меньше 3 миллиграммов на 100 граммов продукта. Он помогает при упорных запорах, является великолепным защитным средством при угрозе радиационных излучений. Листья употребляют в свежем виде. После срезания в его листьях происходят реакции преобразования азотнокислых солей в азотнокислые соли, вредные для организма. Примятые и вялые листья употреблять нельзя. Салат из шпината лучше готовить сырым.

Ввиду того, что это листовой овощ, его можно использовать с белковой пищей, например яйцами, сыром.

Салат из шпината с сыром

250 граммов шпината, 50 граммов сыра, 1 столовая ложка сметаны Листья шпината лучше рвать рукой, а не резать ножом. Сложить горкой, присыпать крошками сыра, смазать сметаной.

Есть только в жаркий сезон года.

Суп со шпинатом

200 граммов шпината, луковица, корень петрушки, клубень картофеля, 0,5 стакана проросшей пшеницы, 2 пучка огородной зелени, пучок зеленого лука. Репчатый лук нашинковать и вместе с нарезанным картофелем бросить в кипяток. Корень петрушки нарезать тонкими кружками. По готовности картофеля сдвинуть кастрюлю на край плиты и всыпать проросшую пшеницу. Измельчить шпинат и бросить в кастрюлю, закрыть крышкой. Нежные листья огородной зелени мелко нашинковать.

Это прекрасное первое блюдо для весны и осени. Помимо высокой питательности и снабжения организма витаминами группы B, оно хорошо стимулирует половую потенцию и разогревает организм.

Редька

Природа ее горяча и суха, сила воздействия II степени, редька способствует отторжению чужеродных образований в организме. Ее сок очищает глаза и придает им блеск. Семена ее улучшают голос Если съесть редьку до еды, она мешает пище из глотки спуститься вниз и вызывает рвоту. Но если съесть ее после еды, то она способствует перевариванию пищи, останавливает выделение слизи в желудке, открывает протоки печени. Сок ее полезен при водянке, а в смеси с медом вылечивает злокачественные язвы Ее масло помогает при болях в костях и излечивает лишай. Вредное действие редьки устраняет мед Если растолочь редьку без листьев, около 30 граммов ее сока и выпить натощак, то растворятся крупные и мелкие камни и выйдут из мочевого пузыря. Сок ее листьев помогает при желтухе и камнях в желчном пузыре

Наиболее простое блюдо из редьки — это нарезать ее тонкими ломтиками и положить в подсолнечное масло, чтобы часть горечи вышла. Кушать в сыром виде. Противопоказана лицам с преобладанием жизненного принципа «Желчи» в сухой летний период.

Латук

Лучший вид — латук желтого цвета, который растет в огороде. Природа его холодна и суха, сила воздействия II степени. Он устраняет бессонницу. Его сок помогает при кашле и от головной боли, которая возникает от жара. Употребление латука делает обильным молоко у женщин. Полезен латук для желудка, устраняет кислую отрыжку. Но латук ослабляет зрение Его вредное действие устраняет петрушка А заменителем является цикорий.

Спаржа

Лучший вид — огородный и молодой. Природа ее уравновешенна Обладает свойством сдвигать с места материю, закупорившую тонкие ходы, и открывает поры. Ее семена делают обильным молоко у женщин, являются мочегонными и вызывают месячные. Она излечивает слизистые лихорадки и делает роды легкими. Способствует удалению запаха пота.

Цикорий

Природа его холодна и влажна, сила воздействия I степени. Если его вырыть, высушить и размолоть, то природа его меняется на сухую. Способствует отторжению чужеродных образований в организме. Припарка из цикория помогает рассасыванию кровоизлияния в тазу. Млечный сок дикого цикория, закапанный в глаз, выведет бельмо. Дикий цикорий на вкус горький и во всех отношениях сильнее огородного. Сок его укрепляет сердце. Цикорий способствует перевариванию пищи в тонком кишечнике, он лучше, чем латук. Летом он становится более горьким, но от солнечного жара теплота его немного увеличивается, и природа становится уравновешенной. Человек не полнеет от цикория.

Щавель

Природа его холодна и суха, сила воздействия II степени. Он укрепляет основные свойства организма и устраняет тошноту, но уменьшает половую потенцию. Если жевать семена и листья щавеля, укрепятся зубы и десны, так как листья щавеля богаты витаминами A, B, C, D и минеральными солями, содержат ценные органические кислоты — яблочную и лимонную. Летом в листьях много щавелевой кислоты, поэтому в пищу употребляют лишь весенний щавель. Листья щавеля целебны, однако при заболеваниях печени, при нарушении солевого обмена, при гастритах и колитах, а также туберкулезе нельзя употреблять и весенний щавель.

Щи зеленые

По пучку щавеля, укропа, петрушки, лука, 3—4 клубня молодого картофеля, 1 морковь. Щавель промыть в холодной воде и измельчить на половинки (лучше руками). Картофель не чистить ножом, а помыть щеткой. Затем его нарезать и положить в кастрюлю. Лук мелко нашинковать и ввести в кастрюлю вместе с картофелем. Зелень вымыть в холодной воде и нарезать. Когда картофель и лук будут готовы, бросить в кипяток натертую на мелкой терке морковь, щавель и другую зелень. Дать щам настояться под крышкой.

С зелеными щами очень хорошо сочетаются сметана и крутые яйца. Можете изредка использовать их с подобным супом.

Петрушка, сельдерей

Лучший вид — огородный. Природа их горяча и суха, сила воздействия II степени. Обладают открывающими свойствами (открывают поры). Успокаивают холодную форму головной боли. Делают

приятным вкус во рту. Устраняют запах лука, чеснока и вина. Облегчают дыхание. Помогают при опухолях молочной железы. Растворяют камень и помогают при болезнях почек, являются мочегонным и глистогонным средством. Усиливают половую потенцию. Если беременная женщина съест много петрушки, то выкинет плод. Если семена растолочь, смешать с коровьим маслом и есть в течение 3 дней, то это очень усилит половую потенцию.

Суп из сельдерея и петрушки

Клубень сельдерея, 2 корня петрушки, 3 средние картофелины, 2 головки лука, 2 столовые ложки проросшей пшеницы. Картофель тщательно промыть и тонко нарезать вместе с кожурой. Лук, очень мелко нашинкованный, кладут вместе с картофелем. Сельдерей натереть на терке и ввести в суп. Петрушку нарезать тонкими кружочками. В готовый суп высыпать проросшую пшеницу и заправить мелко натертым тмином.

Корень и семена петрушки

Они открывают закупорку почечных каналов, вызывая мочеиспускание и месячные. Семена действуют сильнее, чем листья, ибо они открывают скрытые дыхательные поры. Заменителем петрушки является фенхель.

Люцерна посевная

Лучший вид — молодая и зеленая люцерна. Природа ее горяча и влажна. Она делает обильным молоко у женщин и усиливает половую потенцию. Принадлежит к числу средств, способствующих сильному пополнению тела. Но она не очень полезна для желудка. Ее вредное действие устраняет снотворный мак, который съедают после нее, а затем латук и маринованный огурец. Ее семена вызывают послабление.

Баклажан

Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Обладает высушивающими свойствами. Если его разварить в воде и выпить полученную кашицу, то из мочевых путей выведется черная желчь и растворится. Но сам он вызывает образование черной желчи. Его вредное действие устраняет масло.

Растворяющие свойства баклажана объясняются наличием эфирных масел, которые придают специфическую остроту и делают баклажаны ценным средством в борьбе с закупоркой кровеносных сосудов. Они восстанавливают углеводный и жировой обмен. Но их не рекомендуется есть лицам, страдающим какими-либо воспалительными процессами.

Овощной суп с баклажанами

2 баклажана, 2—3 картошки среднего размера, 3 головки лука, 2 стручка сладкого перца, корень петрушки и моркови, пряная огородная зелень, 2 столовые ложки пророщенной пшеницы. Баклажаны очистить и измельчить. Следует проверить, не горчат ли баклажаны, так как горькие в суп не годятся В кастрюлю с кипятком положить: баклажаны, мелко нашинкованный лук, з^атем нарезанный кольцами перец Корень петрушки нарезать кружками. Снять кастрюлю с огня и положить проросшую пшеницу. Нашинковать зелень и тоже бросить в суп Желательно добавить приправы по вкусу и мелко нашинкованный чеснок.

Репа

Лучшая — огородная и свежая репа. Природа ее горяча и влажна, сила воздействия II степени. Если съесть ее много, то обостряется зрение. Ее семена выводят веснушки. Она делает обильным женское молоко. Увеличивает количество мочи. Ее сок уменьшает подагрические узлы. Но она вызывает метеоризм.

Пастернак

Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Обладает вяжущими и согревающими свойствами. Если корень его отварить и съесть, то это поможет при болезни заднего прохода. Если корень съесть сырым, он окажет согревающее действие и сделает обильной мочу.

Кабачки и патиссоны

Полезны при малокровии и обладают общеукрепляющими свойствами из-за большого содержания в них каротина и витамина С. Усиливают перистальтику кишечника и не дают телу поправляться.

Патиссоны от кабачков отличаются формой и грибным привкусом. Из них можно удивительно легко и быстро приготовить свежие сочные блюда с небольшим количеством помидоров, лука, болгарского перца и пряной зелени. Кабачки обладают активным мочегонным действием, улучшают пищеварение и способствуют выведению из организма избытка воды и поваренной соли.

В мякоти плода содержатся ценные минеральные вещества — фосфор и железо, витамины —

аскорбиновая кислота, B, B_x, PP, фолиевая и пантотеновая кислоты. Кабачки отличаются исключительно благоприятным для организма соотношением калия и натрия.

Можно готовить блюда из зеленцов — завязи кабачков. Мякоть у кабачков нежная, кожицу срезать не следует, семенную камеру тоже не очищают, .удаляют лишь плодоножку. Предпочтительнее использовать их сырыми или слегка отваривать.

В салаты кабачки следует нарезать как можно тоньше и комбинировать их со свежими помидорами, огурцами, с огородной или дикорастущей зеленью.

Суп из овощей с патиссонами или с кабачками

Возьмите 200—400 граммов патиссонов или кабачков, 300 граммов белокочанной капусты, 100 граммов картофеля, 150 граммов моркови, головка репчатого лука, 100 граммов стручковой фасоли, немного свежего зеленого горошка, лавровый лист. Кожуру с картофеля не счищать, а помыть. То же самое сделать с морковью. Белокочанную капусту нашинковать вместе с кочерыжкой. Бросают в кипящую воду нашинкованный лук, затем картофель, стручки фасоли, морковь с капустой и, наконец, нарезанный кубиками молодой кабачок (патиссон). Готовность супа определяется по готовности картофеля.

Данный суп разнообразит ваше летнее меню и укрепляюще подействует на ваш организм.

Рагу с кабачками

600 граммов кабачков, 3—4 сладких болгарских перца, 1—2 головки репчатого лука, 3—4 помидора, огородная зелень. Репчатый лук и сладкий перец мелко шинкуют, смешивают с нарезанными помидорами и отваривают. Затем вводят в кастрюлю нарезанные кубиками свежие кабачки. Кожицу с молодого кабачка можно не снимать, от этого он становится только вкуснее Огонь должен быть достаточно сильным, и уменьшать его следует лишь после выкипания жидкости. Когда кусочки кабачков, оставаясь достаточно плотными, уже не кажутся сырыми, сдвинуть кастрюлю на край плиты. Посыпать кабачки укропом, кинзой и петрушкой, закрыть крышкой и дать настояться около 3 минут, после чего можно употреблять.

Арбуз

Лучшим является сочный, мясистый и сладкий арбуз. Природа его холодна и влажна. Вызывает болезненную жажду у людей слизистой натуры и скопление слизи в печени. Обладает хорошими мочегонными свойствами, промывает почки. Но он вреден для груди. Вредное действие арбуза устраняет мед, которым заедают его.

Дыня

Лучшей является самаркандская и сладкая дыня. Природа ее холодна и влажна, сила воздействия II степени. Она делает обильнее мочу и очищает ее. Если ее корку прилепить ко лбу, то можно вылечить простуду. Она прекращает гнойные выделения, согревает почки и очищает их, а также очищает мочевые пути и выводит камни. Если же отжать масло из семян дыни, то его применение поможет при язве мочевых путей. Употребление дыни делает лицо блестящим, вылечивает лишай. Если ее нежной мякотью смазывать пятна витилиго, то они пройдут. Дыня способствует лечению лихорадки, но если съесть ее слишком много, то, наоборот, заболеешь ею, так как ее соки превращаются в желтую желчь. В день, когда съедена дыня, не следует есть яйца и молоко, так как они могут повредить организму человека.

Семена дыни

Их природа горяча и влажна. Они очищают кишечник и усиливают половую потенцию. Открывают закупорки почечных каналов, делая обильным* мочеиспускание. Очищают почки и мочевые пути, устраняют чувство жжения при мочеиспускании. Очищают печень, но вредны селезенке. Вредное действие устраняет мед. Следует давать около 6—15 граммов их семян. Они делают обильным женское молоко.

Картофель

Относится к крахмалистым овощам. При чрезмерном и неправильном употреблении способствует накоплению в организме слизи. Наиболее ценные вещества располагаются в кожуре, которая почти всегда удаляется. Поэтому, чтобы получить от картофеля максимум пользы, его необходимо готовить вместе с кожурой на пару либо запекать. Чтобы убедиться, какие важные минеральные вещества уничтожаются при очистке картофеля, можно проделать простой опыт: при погружении разрезанной картофелины в йод внутренняя часть ее станет голубой (крахмал), а поверхностная часть своего цвета не изменит (минералы, витамины). В народе давно известен способ лечения картофельным соком

заболеваний желудочно-кишечного тракта вследствие повышенной кислотности.

♦ Взять картофель хорошего качества, натереть его вместе с кожурой (предварительно тщательно промыть) и отжать сок. Сок надо пить за 30 минут до еды 3 раза в день по 1/4 стакана. Постепенно эту дозу увеличивают до 3/4 стакана. Сок должен быть свежевыжатый и стоять не более 10 минут — он очень быстро окисляется. Гастриты и колиты излечиваются за 4—6 недель, в тяжелых случаях при язвенной болезни лечение требует 6—8 недель. Рекомендуется также проводить профилактические курсы весной, когда появляется ранняя картошка, и осенью. Для улучшения вкуса картофельного сока можно смешать его с клюквенным или с медом, но эффект будет слабее.

После февраля лучше отказаться от употребления картофеля полностью. В нем уменьшается содержание крахмала, витаминов и начинает образовываться — особенно, если картофель прорастает — соланин, который в больших дозах может вызвать тяжелые отравления.

Особым образом приготовленный картофель помогает излечивать деформирующий полиартрит. Этот секрет открыла Альма Нексе. С детских лет Альма страдала деформирующим полиартритом: скрючено тело, искривлены и деформированы суставы. 20 лет провела она в инвалидной коляске. После смерти матери она осталась одна, ни на что не способная. Всякие мысли ее посещали в ту ночь, когда умерла мама; она даже думала о самоубийстве, но к утру увидела видение, как ей излечиться. Надо долго-долго варить неочищенный картофель, затем размять его и в течение дня съедать эту жидковатую кашицу.

Через 2 недели применения этого средства наступило облегчение: Альма почувствовала, что ей стало легче открывать рот при еде, нет прежней скованности нижней челюсти, зубы уже не так стиснуты, как раньше. Через несколько недель уже никто не узнавал Альму Нексе, ставшую здоровым, полноценным человеком. И в 70 лет она оставалась стройной подвижной женщиной.

Оказывается, в кожуре картофеля имеются вещества, оказывающие положительное воздействие на организм человека при аллергии, тахикардии, гипертонии и болевом шоке.

Кроме того, в кожуре и под ней содержится слой, насыщенный ферментами, которые преобразуют крахмал в сахар. Если, вообще, брать по большому счету, то на границе раздела сред наблюдаются самые мощные информационно-энергетические процессы, которые особым образом структурируют поверхность, в том числе и картофеля. Процесс разворачивания программы роста у картофеля начинается с его внешнего слоя, используя крахмал середины как вещество для роста Мы же, как и в случае с зерном, удаляем жизнь и едим «растительный жир» — крахмал, от которого толстеем, болеем.

Таким образом, лишая картофель крахмалпре-образующих ферментов, мы делаем его малоусвояемым. Проникновение не усвоенной части крах-s мала в кровь ослизняет весь организм, способствует развитию атеросклероза. Поэтому готовьте картофель вместе с кожурой, приправляя его пряными травами и лавровым листом.

- Существует огромное количество всевозможных блюд из картофеля, но при этом надо помнить, что полезнее всего картофель получается, если отваривать его на пару или запекать вместе с кожурой. Вот наиболее простой рецепт.

Отварной картофель с тмином

500—600 граммов молодого картофеля, 1 чайная ложка зерен тмина, пучок зеленого лука, пучок укропа, пучок петрушки. Отварить картофель на пару. За 2—3 минуты до готовности обсыпать тмином. Выложить на блюдо и густо обсыпать мелко шинкованной зеленью.

Картофель с листьями петрушки

500 граммов картофеля, 200 граммов молодых листьев петрушки. Картофель в кожуре тщательно промыть и отварить в «мундире» на пару. Если картофель старый, то кожицу можно удалить. Листья петрушки промыть и мелко нашинковать. Картофель нарезать кубиками, выложить в салатницу и посыпать мелко нарезанными листьями петрушки. Если у вас имеется молотая морская капуста, то посыпьте. Можно положить немного топленого сливочного масла.

Топинамбур

Топинамбур (зеленая груша) внешне напоминает картофель, но в отличие от него не поражается вредителями, дает богатые урожаи. Кроме этого, его можно использовать в пищу целиком: листья, стебли, цветки и клубни. Витаминов С и В в нем вдвое больше, чем в картофеле. Особенно хорошо применять топинамбур при лечении сахарного диабета, полиартрита, атеросклероза.

Ванна с настоем т листьев топинамбура прекрасно помогает лицам, страдающим заболеваниями суставов.

Блюда из топинамбура приготовляют так же, как и картофельных, — отваривают на пару и т. д. В

качестве примера привожу рецепт.

Суп с топинамбуром и сельдереем

200 граммов топинамбура, 200 граммов сельдерея, корень петрушки, 3 столовые ложки проросшей пшеницы, зелень петрушки. Чисто промытые корнеплоды натереть на мелкой терке и отварить в 1 литре родниковой воды. Сельдерей варится несколько дольше, чем топинамбур, поэтому в кипяток надо сначала бросать сельдерей, через 3 минуты — петрушку, а затем — топинамбур. Как только суп будет готов, положить в него проросшую пшеницу и зелень.

Отварной топинамбур обладает своеобразным вкусом.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ

Первые блюда во время приготовления должны подвергаться возможно более короткой термической обработке. Крупы и картофель должны доводиться до полной готовности, овощи — до состояния «с хрустинкой» (во время жевания они похрустывают, как сырые). Стебли трав отвариваются до готовности, а листья вводятся только после того, как кастрюля снята с огня.

Владимир Михайлов в связи с этим предлагает использовать в приготовлении «метод антракта». Суть его в следующем: ставят кастрюлю на огонь, доводят до кипения и снимают. После некоторого настаивания смотрят — готово ли оно. Если нет, то поступают так еще раз или два

Ввод в первые блюда зерен проросшей пшеницы резко повышает их питательную ценность. Поэтому старайтесь их вводить в только что приготовленные блюда. Они придают им своеобразный вкус, похрустывают на зубах, давая достаточную нагрузку на зубы, возбуждая перистальтику и добавляя жизнь в наш организм.

В качестве примера приводим рецепт овощного супа Г. Шаталовой.

♦ 2 клубня картофеля, головка репчатого лука, корень петрушки, корень моркови, 400 граммов кочанной капусты, 3 лавровых листа, 2—3 зерна душистого горошка, 1/4 чайной ложки красного перца. В кипяток бросить порезанный на кубики чисто промытый картофель с вырезанными глазками, затем мелко нашинкованный лук. Морковь и петрушку нарезать кружочками или небольшими квадратиками и положить в суп через 2—3 минуты после закипания картофеля. Капусту разделывают в зависимости от степени зрелости. Если капуста ранняя, кочан разрезают пополам. Кочерыжку вырезают, шинкуют мелко и вводят в кипяток вместе с морковью и петрушкой, Листья ранней капусты варят не больше 1—2 минут. Шинкуются они по желанию хозяйки соломкой или квадратиками.

Варится суп на сильном огне не дольше 8—10 минут. Готовность определяется по картофелю. Сварив суп, отставляем его на край плиты, где он настаивается под крышкой 5 минут. Хорошо присыпать суп свежешинкованной пряной зеленью. Остроту супу можно придать красным молотым перцем. Лавровый лист и перец вводят в суп за 3—4 минуты до готовности.

Другие рецепты первых блюд приведены в описании тех или иных продуктов.

ОРЕХИ И СЕМЕНА

В натуропатическом питании орехи по главно-сти идут за фруктами и овощами, опережая зерновые, которые надо подвергать термической обработке.

Самое главное, что они способны дать жизнь новому растению за счет аминокислот, жирных кислот, минеральных элементов и т. д., которые содержатся в орехах. Регулярное употребление их в пищу повышает половую потенцию и дает много других преимуществ. Но употреблять их надо правильно — как отдельный прием пищи после фруктов или листовых овощей.

Рекомендации для лучшего использования орехов и семян.

Семя запасает жизненную силу и программу развития растения. Созрев и отпав, оно должно пережить неблагоприятные климатические условия: влажность земли, холод зимы. Поэтому семена и орехи обладают противоположными качествами — горячностью и сухостью — и выдерживают все неблагоприятные климатические условия. Поедая их, человек приобретает их силу и способность противостоять вредным условиям зимы. Орехи и семена — это пища, предназначенная самой Природой для зимнего времени года. Но если их есть летом, когда жарко, то это приводит к перестимуляции теплотой и сухостью нашего организма, а их летом и без того предостаточно. Именно с этой целью народная мудрость разрешала употреблять орехи после окончания летней жары После третьего орехового спаса (28 августа) разрешалось есть орехи. Вообще три спаса — медовый (14 августа), яблоневый (19 августа) и ореховый введены с незапамятных времен с целью уберечь народ от несвоевременного употребления этих продуктов, вредных до указанного срока.

Если орехи в результате хранения слишком высохли и сморщились, то их надо залить водой вместе

со скорлупой на несколько часов, а может быть, и на сутки в зависимости от состояния ядра. В результате этой процедуры пересушенные ядра могут стать полноценными, если орехи были достаточно вызревшими.

Грецкий орех

Лучший вид — орех с тонкой скорлупой, свежий и полный. Природа его горяча, сила воздействия II степени, и суха, сила воздействия I степени. Обладает растворяющими свойствами. Сок его листьев помогает при ушной боли. Из его зеленой скорлупы готовят масло и чернят волосы. Ореховое масло помогает при болезнях почек, трещинах и болях в заднем проходе, а также укрепляет почки. Зеленую скорлупу грецкого ореха используют как противозачаточное средство. Зола его скорлупы высушивает раны Если съесть орех, то он быстро переварится в желудке, но может ему повредить, а также увеличить количество желтой мочи и вызвать головную боль. Вреден он при кашле. Если же его съесть натощак, то он вызовет рвоту. Съеденная в большом количестве смесь орехов и меда действует как глистогонное средство. Если смешать с рутой и медом и приложить к опухоли молочной железы, то опухоль рассосется, помогает он и при нервной судороге. Если растолочь и приложить к пупку человека, у которого болит живот, боль пройдет. Если же скорлупу сжечь, растереть с вином и оливковым маслом и смазать голову у детей, то очень полезно для волос и помогает их росту. Если разжевать сердцевину старого ореха и приложить к злокачественной опухоли или смазать фурункул, это поможет им исчезнуть. Если зеленые листья растолочь, смешать с железными опилками, оставить в течение недели, ежедневно домешивая их, и смазать голову, то седые волосы окрасятся. Если зеленую скорлупу сварить в воде и сделать полоскание отваром, то это укрепит зубы. Если тучные люди заснут в тени ореха, то похудеют. Если же орех растолочь и смазать им лицо, то удалятся веснушки. Если орехи настоять на меду, то согреются почки, настанет послабление. Помогают они при холодной природе желудка. Если золу скорлупы выпить с вином либо сделать свечи и ввести во влагалище, то это поможет при истечении крови по каплям у женщин. Если человек будет соблюдать пост и есть лишь орехи, то это поможет при сведении ног и спазме нервов и снимет судорогу. Помогает, если сердцевину старого ореха разжевать и смазать им лишай у детей. Если же 29,4 грамма корня коры сварить и выпить досыта отвара, то появится рвота липкой слизью. Он помогает и при тех болях, которые бывают ниже поясницы. А если свежей корой его корня ежедневно в течение 3 дней по одному разу смазывать рот, то очистится мозг, укрепятся органы чувств и разум. Масло его полезнее, чем миндальное. Заменителем является масло фиалки.

Сладкий миндаль

Лучший — крупный и полный миндаль. Природа его уравновешенна Он умеренно питает тело. Лущеный миндаль полезен при сухом кашле, кровохарканье, болезнях мочевого пузыря и кишечника. Он вызывает послабление, очищает грудь и успокаивает жжение при мочеиспускании. Полезен он и для легких В поджаренном виде полезен для желудка, но он медленно переваривается. Вредное действие миндаля устраняет сахар, а также сиропы кислых фруктов (незрелый виноград, яблоки). Его охлаждающие и вяжущие начала находятся в наружной скорлупе, а не в ядре. Вообще кожицу миндаля необходимо удалять, она ядовита. Для этого его необходимо окунуть в кипяток и оставить там на 1 минуту.

Кешью

Вкус его сладкий и немного вяжущий. Согревает тело. Тяжелая и маслянистая. Увеличивает в организме слизь и желчь. Рекомендуется принимать в умеренных дозах.

Семена подсолнечника

Американские индейцы в течение многих веков использовали их в пищу. Население Балкан и России в настоящее время широко применяют их. Белки подсолнечника обладают высокой биологической ценностью — богаче, чем мясо, яйца или цыплята, а также являются источником других пищевых веществ. Они легко перевариваются. Как источник витамина D, семена подсолнечника гораздо ценнее жира печени трески, который дает много побочных эффектов. Масло очень подходит для заправки салатов.

Семена подсолнечника обладают примерно теми же целебными свойствами, что и орехи. В ядре семян подсолнечника более 25% сухого остатка полноценного пищевого белка, более 35% жира и значительное количество углеводов. Кроме того, подсолнечник богат витаминами, которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки человеческого организма, нормализуют кислотно-щелочное равновесие

Перед употреблением их можно слегка обжаривать на сухой сковороде. Но жарить заранее их не надо по той причине, что они «мертвеют» и становятся продуктом тамас. По этой причине не полезны козинаки.

Семена тыквы

Семена тыквы обладают примерно теми же целебными свойствами, что и орехи. В ядре семян тыквы более 25% сухого остатка полноценного пищевого белка, более 35% жира и значительное количество углеводов. Кроме того, тыквенные семечки богаты витаминами, которые укрепляют кожный покров и слизистые оболочки человеческого организма, нормализуют кислотно-щелочное равновесие. В них содержится много цинка, который необходим для работы вилочковой железы Сырые тыквенные семечки обладают глистогонным действием.

Семена щавеля

Лучшие — свежие и сочные, с красноватым оттенком. Природа их холодна и суха. Обладают сильным вяжущим действием. Очищают кишки, закрепляют и останавливают понос. Вредны для почек. Их вредное действие устраняет сахар. Говорят, что если женщина завяжет в тряпицу семена щавеля и привяжет к левой руке, то не забеременеет. Доза их на прием — 5,88 граммов. Их вредное действие устраняет фенхель.

Семена чабреца, тимьяна

Лучшими являются огородные семена, с черноватым оттенком. Природа их горяча и суха. Вызывают месячные и способствуют легким родам. Доза их на прием — около 6 граммов. Они полезны при метеоризме. Вредны для легких. Заменителем является мята.

Семена латука

Природа их холодна и суха. Они нагоняют сон и усыпляют. Подавляют половую потенцию. Они полезны тем, кто страдает ночными поллюциями. Доза их на прием — около 3 или около 6 граммов.

Семена спаржи

Природа их холодна и влажна. Делают обильным семя и усиливают половую потенцию. Обладают открывающими свойствами — делают обильным молоко у женщин. Доза их на прием — около 6 граммов. Вредны для селезенки. Их вредное действие устраняет мед.

Семена репчатого лука

В них избыток влажности и теплоты, поэтому они усиливают половую потенцию у людей с холодной натурой.

Семена репы

Природа их горяча и влажна. Они усиливают половую потенцию. Вызывают метеоризм. Если семена репы повесить на шею, то они помогут при паховой опухоли. Доза их на прием — около 6 граммов. Вредны для селезенки. Их вредное действие устраняют семена дыни.

Семена укропа

Природа их горяча и влажна. Они постепенно увеличивают выделение молока, а также вылечивают геморрой, если их сжечь и жжеными мазаться. Вредны для мочевого пузыря. Вредное действие устраняет мед. Заменителем является сам укроп.

Семена льна

Природа их горяча, сила воздействия I степени, в остальном они уравновешенны. Семена льна, настоянные в воде, выводят веснушки. Если их отваром смазать волосы, то они быстро вырастут. Способствуют обилию молока у женщин, а также мочи. Усиливают половую потенцию. Ванна из отвара семян поможет размягчению плотной опухоли матки. Их вредное действие устраняет мед. Если беременная женщина примет сидячую ванну в их отваре, то легко родит. Они полезны при всех видах болей кишечника. Помогают при трещинах заднего прохода.

Семена подорожника

Природа их холодна и суха Лучшие — сочные, с черноватыми и красноватыми оттенками семена. Помогают при закупорке печени, почечных каналов и болезни седалищного нерва Доза — около 9 граммов. Вредны для легких. Их вредное действие устраняет мед Заменителем являются семена щавеля.

Семена моркови

Говорят, что они помогают при раковых язвах. Вызывают половое желание. Усиливают мочеотделение и вызывают месячные. Помогают при болезнях нервов.

Семена редьки

Лучшие — сочные семена с черноватым и красноватым оттенком. Природа их горяча и суха, сила

воздействия II степени. Они выводят веснушки, а также белые пятна при витилиго. Они выводят ветры из живота и ослабляют их силу. Доза их на прием — около 3 граммоа Вредны для печени. Если выпить с уксусом, то вызовут рвоту, сделают обильной мочу и рассосут опухоль селезенки. Их вредное действие устраняют кориандр и сахар.

ЗЕРНО И КРУПА

Общие свойства зерновых таковы: свежесобранные сырые — «тяжелые», а созревшие, высохшие и старые — «легкие». Сырые зерна, сваренные и поджаренные, становятся «легче», лучше перевариваются и усваиваются.

Зерновые культуры лучше всего использовать зимой в сочетании с семенами и орехами. Зерна богаты белком и углеводами, а семена и орехи — белком и жиром.

Общие правила для приготовления каш из любых круп следующие. Предварительно замочить крупу на 2—3 часа Затем воду слить и варить в свежей воде. В основном стараться довести до кипения, после этого снять с огня и хорошо укутать для упаривания. Затем по вкусу добавить масло, подсластить (что нежелательно) или подсолить (что также нежелательно).

Можно делать каши на отварах трав, это придает им особенно пикантный вкус и целебность. С этой целью крупу желательно замачивать в течение 12 часов. Затем в полотняном мешочке, а можно и без него, заваривают травы, отвар сливают и доливают к крупе. Доводят до кипения и оставляют настаиваться в укутанном виде. Затем добавляют масло и т. д., по вкусу.

Можно после того как крупа готова, сделать на сковороде поджарку: лук, морковь и еще что-нибудь. Поджарка готовится до исчезновения горечи лука. Все это поджаривается или тушится на минимуме растительного масла. В готовую поджарку, а ее может быть много, добавить кашу и хорошенько перемешать. Выключить огонь и дать немного остыть. Принимать в теплом виде. Очень полезна для лиц с возбужденной дошей Вата.

Пшеница

Природа ее горяча, сила воздействия I степени, и уравновешенна. Она способствует пищеварению, но если съесть слишком много пшеницы, то заведутся глисты Ее вредное действие устраняет обыкновенный тмин. Говорят, что нет ничего полезнее для человеческой природы, чем пшеница Но это при том условии, что она правильно приготовлена.

Распаренное зерно

Можно взять любое цельное зерно, но, в основном, применяется пшеница. 1 стакан зерна, предварительно тщательно промытого, засыпать в термос, залить 3—4 стаканами крутого кипятка (воду лучше брать протиевую) и настаивать не менее 3—4 часов.

Затем воду слить, высыпать зерно в тарелку, по вкусу добавить масла, меда или всевозможных специй и есть после салата.

Это блюдо очень полезно людям с преобладающей дошей Вата.

Если нет термоса, то все это можно проделать в обычной банке. Только укутайте ее поплотнее и поместите в целлофановый пакет.

Этот вид приготовления не требует особых усилий. Если же утром есть не хочется, то берете баночку с собой и едите на работе, когда появляется чувство голода.

Замоченное цельное пшеничное зерно

Зерна моют и заливают холодной водой так, чтобы вода их покрывала. Через 24 часа лишнюю воду сливают и зерна ставят в холодильник. Приготовленные таким образом, их можно употреблять в течение 3—4 дней. Перед употреблением можно слегка подогреть, добавить те же продукты, что и к распаренному зерну, и есть.

Вариант. Зерна заливают холодной водой и держат только ночь. Утром их можно есть.

Приготовленные таким образом пшеничные зерна рекомендуются для взрослых и детей со здоровыми зубами. Такие зерна возбуждают вкусовые нервы, способствуют образованию слюны. Возбуждают всю пищеварительную систему и облегчают дефекацию, поглощая яды в кишках, а также оказывая бактерицидное действие.

Проросшие пшеничные зерна

2—3 стакана пшеничного зерна моют и кладут в эмалированную глубокую тарелку. Заливают примерно на 1/4—1/3 толщины слоя пшеницы протиевой водой. Сверху зерно прикрывают блюдцем или мокрой тканью. Тарелку оставляют при температуре 22—23 °С, время от времени увлажняя верхнюю ткань, пока зерна не проклюнутся. Обычно на это требуется 1,5—3 дня. Тарелку с проросшей

пшеницей обертываете целлофановым пакетом и помещаете в холодильник (в морозильную камеру нежелательно), чтобы приостановить дальнейший рост. По мере надобности вы берете ежедневно столько проросшей пшеницы, сколько вам необходимо. Так, без лишних хлопот вам ее хватит на 3—5 дней, что значительно упрощает процесс ее приготовления.

Таким же образом готовятся все остальные зерновые продукты: кукуруза, рожь и т. д. При длине выростка 1—1,5 миллиметра отмечается максимальная биологическая ценность зерна.

Приготовленные таким образом зерна богаты витаминами, особенно группы В (в 6 раз больше, чем до прорастания) и Е (з 100 раз и более, чем до прорастания), ферментами, микроэлементами (содержатся в оболочке), и к тому же при переваривании белков пшеницы образуются особые вещества — эндорфины. Все эти вещества необходимы для построения всех клеток человеческого тела и укрепления психики.

Вот интересная выдержка из доклада врача-йога госпожи Шмит:

«Проводимая в течение 20 лет большая экспериментальная работа полностью подтверждает эффективность стимулирующего действия проросшей пшеницы — этого природного эликсира жизни — на координацию развития человеческого организма в любом возрасте, на регулирование и восстановление жизненно важных процессов, на оптимизацию обмена веществ и стабилизацию нервной системы».

Во многих случаях при введении в рацион проросших зерен (от 50 до 100 грамм ежедневно) результаты лечения ряда серьезных заболеваний превзошли все ожидания (причем попутно восстанавливалась острота зрения, координация движений, цвет и густота волосяного покрова головы, укреплялись зубы и т. д.)

По моим наблюдениям, у людей любого возраста уже через 1—2 недели наступало явное улучшение состояния здоровья, особенно половой потенции у мужчин. Следует отметить, что при этом наблюдалась практически полная невосприимчивость к простудным заболеваниям.

Интересно отметить параллель со статьей В. Лаговского «За секретом Гагулы» (журнал «Природа и человек», № 3, 1989). В ней говорится об обновляющем материале — животных зародышевых клетках, которые вводятся в организм посредством операции. Мы же вводим растительные зародышевые клетки естественным путем — через рот. В обоих случаях эффект налицо.

Проросшие зерна становятся мягкими, как будто они распарены. Крахмал в них превращается в солодовый сахар, а это облегчение пищеварения на целую ступень (ведь мы вначале крахмал должны превратить в сахар). Поэтому проросшие семена — самые лучшие для пищеварения и наиболее сильны целительно из всех других зерновых блюд. Особенно рекомендуются тем, у кого уменьшено выделение слюны. Проросшие зерна пшеницы — сильнейший стимулятор доши Капха (вызывают охлаждение и увлажнение организма), поэтому в дождливую холодную погоду их есть не надо. Лучше есть хлеб из него в горячем виде.

Вот еще несколько рецептов особенно целебных блюд из проросшего зерна.

Лечебные каша и кисель (из расчета 50—100 граммов на человека)

Проросшее зерно пропускают через мясорубку. После этого добавляют мед по вкусу, протиевую воду и другие специи. В зависимости от того, сколько добавлено, получается каша или кисель. Кипятить ни кашу, ни кисель недопустимо.

Пшенично-растительная смесь

Мною разработан уникальный по целительной силе рецепт пшенично- растительной смеси.

♦ Проросшее зерно перемолоть на мясорубке; перемолоть свежую морковку (можно использовать выжимки от соковыжималки), свеклу, корни сельдерея, одуванчика, пастернака, петрушки и много других съедобных культурных и дикорастущих растений, употребляемых в пищу. Все это тщательно перемешивается между собой и с перемолотым проросшим зерном, добавляется немного меда в качестве консерванта.

В зависимости от компонентов вкус смеси меняется в широких пределах, что позволяет избирательно влиять на доши. Меняя растения и подбирая их с учетом ваших заболеваний, вы можете целенаправленно воздействовать на скорейшее исцеление. Например, смесь корня и зелени одуванчиков с перемолотыми зернами пшеницы, способствует скорейшему восстановлению от физических нагрузок, тонизирует весь организм. Если использовать петрушку, морковь и зерна, вы будете оздоравливать почки и т. д.

Особенно полезна эта смесь зимой и ранней весной. В этот период к перемолотому проросшему

зерну полезно добавлять размоченные сухофрукты: абрикосы, яблоки, груши, изюм, а также морковь, свеклу и другие травы. Вкус получается очень интересный, своеобразный. Насыщаемость такой смесью довольна велика. Многие становятся сытыми от 3—5 ложек.

♦ Смесь приготовляется подобным же образом, но только вместо меда берется масло. Масло рекомендуется использовать для получения несладких смесей. В этом случае используются горькие травы, вяжущие и т. д.

Обе разновидности смеси можно приготовлять 1 раз в неделю и есть по мере надобности. По крайней мере 1—2 недели она остается такой же целебной. Я брал ее на работу и завтракал, обедал, когда появлялось чувство голода. На себе и на других заметил, что улучшается пищеварение, повышаются эвакуаторная функция кишечника, работоспособность и потенция.

Предостережение: в холодное время года употреблять эту смесь надо весьма умеренно, иначе будет охлаждение организма.

Диетические хлебцы из проросшего зерна

Несмотря на огромную полезность проросшей пшеницы многим она не нравится пресным вкусом, отталкивает холодностью и т. д. Но ее можно окультурить, если слегка поджарить на сливочном масле или в духовке.

Берете проросшее зерно, мелете его на мясорубке, руками лепите небольшие лепешки и слегка поджариваете их на сливочном или растительном масле.

Ешьте их в теплом виде. Детям эти хлебцы можно подсластить медом. От их вкуса вы будете в восторге! Это один из самых лучших продуктов в зимнее время.

Суп из проросшей пшеницы

Берете около 400 граммов протиевой воды,

2 средние головки лука, 2 морковки, несколько картошин. Картошку не очищать от кожуры, а тщательно вымыть и мелко нарезать. Измельчаете лук и морковь. Все это доводите до кипения и отставляете на 5—10 минут. Помните — процесс варки разрушает биологически полезные вещества. Вновь ставите на огонь, доводите до кипения, снимаете с огня и кладете 2—3 столовые ложки проросшей пшеницы, лавровый лист и другие специи по вкусу (солить нежелательно). После того как суп постоит 10—15 минут, он готов к употреблению.

Этот суп особенно рекомендуется в холодное и сухое время года для лиц конституции и возраста «Ветра». Это их спасение. Первые же ложки укажут им, что это их блюдо.

Этот суп способствует резкому увеличению потенции и повышению иммунитета.

Котлеты из проросшей пшеницы

Котлеты из проросшей пшеницы готовятся так же, как и хлебцы. Разница в том, что во время перемалывания пшеницы на мясорубке вы добавляете в нее чеснок. Все остальное делается так же — лепите, печете.

Вкус полученного продукта сильно напоминает вкус мясных котлет. Некоторые люди их не отличают.

Таким образом, три последних продукта из проросшей пшеницы обладают огромным преимуществом: они очень дешевы, невероятно вкусны, полезны и легки в приготовлении. В зимнее время они ничем незаменимы. Только помните — термическая обработка минимальна.

Хлеб

Ввиду того, что хлеб изготовляется из зерна, которое перемолото, отделена оболочка и зародыш, он сильно теряет свою пищевую ценность. Из-за особенностей информационно-энергетического обмена люди, употребляющие в основном хлебо-булочные изделия, становятся похожими на шары. В этом нет ничего необычного, употребляя муку, которая является «растительным запасом, растительным жиром», мы откладываем таковой у себя в теле.

Дрожжи, на которых готовится тесто, крайне неблагоприятно воздействуют на нашу микрофлору. Вообще, мучное, лишенное ферментов для самопереваривания (они содержатся в зародыше и под оболочкой), крайне плохо переваривается и зашлаковывает организм.

Вот что говорили о хлебе в XV веке врачеватели: «Хорош тот хлеб, который выпекают из хорошо поднявшегося теста (дрожжи тогда были другие). Природа его горяча, сила воздействия I степени, и уравновешенна. Теплый хлеб удаляет ячмень из глаза. Хлеб из незаквашенного теста увеличивает половую силу. Черствый хлеб обладает закрепляющими свойствами. Это же действие оказывает хлеб из свежей муки. Если разжевать хлеб и приложить к опухоли, то он размягчит и откроет ее. Кто ест много

белого хлеба и калачей, будет страдать закупоркой и камнями. Он вреден для печени и селезенки».

Современный хлеб еще хуже. Вот как о нем отзывается Г. Шаталова:

«...чем старше я становилась, чем глубже проникала в сферу взаимоотношений человека и окружающего его мира, тем чаще возникал вопрос: почему это добрые от природы люди не задумываются, что творят, лишая хлеб его животворной силы. Как можно, взяв полноценное зерно, вырвать из него с помощью совершеннейших машин живой зародыш, ободрать с поверхности зерен все пять слоев белковых оболочек, которые созданы природой для преобразования содержащегося в пшенице крахмала, и лишать его тем самым важнейших питательных свойств. ...И что же остается в тонкой, белоснежной муке, которую мы получаем после того, как размолотое хлебное зерно преодолеет все километры труб в недрах мукомольных агрегатов? Голый крахмал, лишенный каких-либо свойств живого. Но на этом злоключения пшеничного зерна не кончаются. Муку обогащают всевозможными искусственными витаминами, вводят другие химические добавки. В пекарнях с механической обработкой теста в него добавляют химические рыхлители, вкусовые отдушки, а иной раз и сахар, хотя специалистам должно быть хорошо известно, что крахмал и сахар несовместимы. ...сладкий вкус во рту является для нашей саморегулирующей системы сигналом: крахмал преобразован в сахар, и вводить в слюну преобразующий фермент птиалин нет смысла. В результате процесс ферментативной обработки хлеба нарушается в самом начале.

В тесто добавляется также поваренная соль, которая оказывает на организм отрицательное воздействие.

И меня вовсе не удивляет тот факт, что в своей врачебной практике я сплошь и рядом сталкиваюсь с негативными последствиями употребления хлеба. Да вы и сами можете убедиться в этом, взглянув на наших располневших, со вздутыми животами женщин из низкооплачиваемых слоев населения, для которых хлеб — преобладающий продукт питания.

Я немало размышляла над тем, как приготовить такой хлеб, который был бы лишен недостатков фабричного. Мои многочисленные сторонники и последователи хорошо помнят один из рекомендованных мною рецептов: прорастить пшеницу, высушить ее, перемолоть на домашней мельничке или в кофемолке и выпекать лепешки на хмелевых дрожжах, без тех десятков химических добавок, которыми „славен" наш „Бородинский", „Рижский" и другие сорта хлеба. В организуемых мною школах здоровья и на семинарах всегда находились умельцы, выпекавшие вкусные, ароматные лепешки.

И все же в результате тщательной проработки этого вопроса, многочисленных экспериментов я пришла к твердому выводу, что и такие лепешки — не более чем средство, позволяющее прийти в конце концов к полному отказу от хлеба».

Вот несколько рецептов приготовления различных блюд из пресного теста, которые предлагает Г. Шаталова.

♦ Для того чтобы приготовить пресное тесто, возьмите 1 килограмм муки, 2 стакана теплой воды. Смешать муку с водой. Консистенция теста должна быть такой, чтобы его можно было разрезать

ножом. Если оно окажется слишком жидким, промять его на доске, подпыленной мукой.

Можно самостоятельно приготовить муку из пророщенной пшеницы. Для этого надо прорастить зерно, потом высушить его. Далее, перемалываете его на кофемолке перед приготовлением теста

♦ При работе с таким тестом помните, что при выпекании в духовке или обжаривании в масле все ценное в нем под воздействием высокой температуры (выше 100 ° С) уничтожается. Происходят неблагоприятные структурные изменения, которые нарушают процесс его усвоения. По этой причине лучше готовить блюда из теста в кипящей воде или на пару.

♦ Из такого теста можно приготовить лапшу. Для того чтобы оно лучше раскатывалось, добавьте к нему 1 чайную ложку лимонного сока и 2 столовые ложки растительного масла. Раскатав до миллимитровой толщины подпылите мукой, сложите или скатайте, как вам будет удобно, и нарежьте соломкой. Соломку разбрасывают по доске, чтобы она слегка подсохла. Эту лапшу можно использовать во многих блюдах, можно заготавливать ее и впрок, но ненадолго.

Овощной суп с лапшой

1 стакан лапши, большая головка репчатого лука, 2 клубня картофеля, корень петрушки, по одной морковке и репке, небольшой пучок укропа, лавровый лист, 2—3 зернышка душистого горошка Вскипятить воду в кастрюле. Первыми положить нашинкованный картофель и мелко шинкованный лук, затем нашинкованные морковь, петрушку и репку. Через 2—3 минуты после закипания бросить в

кастрюлю лапшу, лавровый лист и перец, Кипятить не более 2—3 мин. Выключить огонь и положить пряности, которые вам больше по вкусу.

Лапша с весенней зеленью

3 стакана свежеприготовленной лапши, 2—3 клубня топинамбура, 1 стакан нашинкованных листьев крапивы, столько же нашинкованных листьев редиски или репки, 1 стакан листьев одуванчика, подорожника и лебеды; головка репчатого лука, лавровый лист, бутон гвоздики, 2—3 зерна душистого горошка. В кипящую воду бросить мелко шинкованный лук и специи, затем нарезанные кубиками клубни топинамбура и лапшу. Процедить бульон, в лапшу ввести мелко шинкованную зелень, выложить в небольшое блюдо, слегка сбрызнуть растительным маслом. Кто не отказался от молочных продуктов, хорошей приправой будет томатная паста, разведенная сметаной.

Хлеб по Аракеляну

1 килограмм муки 2-го сорта, 100 граммов растительного масла, 100 граммов меда, 1 стакан воды. Из этого теста делается лепешка и подсушивается в духовке при температуре 45—48 °С. Такой хлеб не содержит никаких дрожжей, он подобен армянскому лавашу. Все клетки в таком хлебе живые. После приготовления его заворачивают в целлофан и хранят в холодильнике.

Отруби

Лучшие — те отруби, которые получают из хорошей муки. Природа их горяча и суха, сила воздействия I степени. Обладают смягчающими и очищающими свойствами. Отвар отрубей помогает при язве мочевого пузыря. Если настой отрубей сварить с горохом и съесть, то усилится половая потенция. Если человек помоет руки настоем отрубей, то кожа станет мягкой.

Просо

Природа его холодна, сила воздействия I степени, и суха, сила воздействия II степени. Обладает закрепляющими и высушивающими свойствами. Укрепляет и соединяет треснувшее и сломанное. Если его прокалить и приложить снаружи к больному зубу или горячей опухоли, то вылечит, а если приложить к холодным опухолям, то также рассосет ее Закрепляет естественное состояние организма и обладает мочегонными свойствами. Его вредно есть беременной женщине, так как оно медленно переваривается

Из своей практики я знаю (сам готовил и ел), что из пшена можно варить прекрасную кашу, употреблять ее с топленым маслом и морской капустой. Такую же кашу можно сварить с тыквой. Эти два простых блюда великолепно подходят для зимнего периода времени. Кроме того, можно варить всевозможные супы на основе пшена и т. д.

Ячмень

Природа его холодна и влажна, сила воздействия I степени. Обладает растворяющими и очищающими свойствами. Если вымыть голову ячменной водой, то устранится забывчивость, увлажнится голова и выровняются волосы. А если сжечь ячмень, смешать с солью и смазать зубы, то он сделает их белыми и придаст им блеск. Ячменная вода смягчает грудь и помогает при кашле. Она помогает при всех видах горячих лихорадок. А если ячмень смочить водой и оставить на ночь, а наутро съесть, это поможет при лихорадках и всех видах жара, а также утолит жажду.

Рис

Он бывает двух видов: белый и красный. Лучшим является белый. Природа его горяча и суха, сила воздействия I степени. Он обладает небольшим вяжущим действием. Если сварить его с маслом, то будет весьма полезно для желудка. Если есть много риса, тело делается упитанным, а лицо свежим. Если мукой из риса смазать тело, очистится кожа. Тот человек, который постоянно употребляет рис, будет долго жить. Его заменителем является отшелушенный ячмень.

Около половины населения Земного шара употребляет 200 разновидностей риса. Поэтому поговорим о нем подробно.

Специалисты по натуральному питанию считают, что у нас нет настоящего риса. То, что мы покупаем в магазинах, — брак производства.

Шлифованный рис. При шлифовании из него удаляют самое ценное — зародыш, оболочку вместе с крахмало- преобразующими ферментами. Такой рис для здорового питания не годится. Шлифуют рис для того, чтобы удобнее было его хранить, в нем не заводятся насекомые и не портят его.

Обдирный рис. Иногда в продаже бывает обдирный рис, у которого с зерна снята кожура, но крахмало-преобразующий слой оставлен вместе с зародышем. Биологические свойства продукта ослаблены, но в незначительной степени. Такой рис желательно использовать в пищу.

Для того чтобы приготовить рис, в котором зернышки полностью распарены и отделяются друг от друга, нужно брать воды примерно вдвое больше по объему, чем риса Для лиц с индивидуальной конституцией «Ветра», которым нужны мягкие по консистенции блюда, необходимо разваривать рис, пропорция риса и воды должна составлять 1: 4.

Из риса можно готовить супы, каши и другие всевозможные кушанья, соблюдая рекомендации здорового питания — минимум термической обработки и т. д. Чтобы рис хорошенько разваривался с минимумом термической обработки, заранее замочите его на 1—2 часа. Затем слейте воду, ополосните его и с новой, протиевой, водой доведите до кипения и сдвиньте на край плиты. Как правило, рис упреет сам (для каши).

Рисовая каша

0,5 стакана риса, 2 стакана воды, пучок зелени. Вскипятить воду, всыпать предварительно замоченный рис. Когда вода вновь закипит, отставить кастрюлю и накрыть ее «бабой». Перед употреблением посыпать измельченной зеленью. Есть только в теплом виде. Готовить на один раз и больше не разогревать, ибо из состояния саттвы (гармонии) блюдо риса переходит в тамас (вносит инертность и слизь в организм).

Кукуруза

В ней содержится много белка, углеводов и жира. Белок зерна содержит многие незаменимые аминокислоты, в зернах содержатся также витамины группы В, витамин Е, соли калия, магния и фосфора.

Самое вкусное блюдо из кукурузы — это отварные початки молочной спелости. В сезон питайтесь ими побольше вместо каш.

Овес

Обладает сладким вкусом, легок, способствует уменьшению в организме слизи и жара.

Овсяная каша — прекрасный продукт, дающий силу. Можно готовить и суп на ее основе.

Рожь

Имеет сладкий и вяжущий вкус, согревает, легка и суха. Увеличивает живость тела и теплоту, подавляет слизь.

Гречиха

Вкус сладкий и вяжущий. Холодна, легка и суха, дает телу подвижность и теплоту, уменьшает слизь.

Из гречки готовится множество блюд. Особенно хорошо ее использовать, как и все зерновые, в холодное время года.

Суп с гречневой крупой

0,5 стакана гречки, 2—3 картофелины, 3 головки лука, по 1 корню моркови, петрушки, пастернака, 0,5 головки чеснока, сушеная огородная зелень. Овощи, картофель и гречку отварить методом «антракта». В готовый суп положить измельченный чеснок и сушеную огородную зелень.

БОБОВЫЕ

Растения семейства бобовых хорошо усваивают азот. Поэтому их плоды содержат большое количество белка. Связывание азота — очень энергоемкое занятие, требующее уплотнения структур создаваемого вещества. Именно по этой причине обратное их расщепление связано с большими затратами энергии. Поэтому бобовые плохо перевариваются в сыром виде и требуют длительной термической обработки, которая «разрыхляет» их структуры, подготавливая тем самым для пищеварения.

В связи с этим бобовые принято замачивать за сутки или даже за двое до приготовления. При этом нужно помнить о свойстве бобовых закисать и загнивать. Поэтому при замачивании меняют воду каждые 5—6 часов, а в период варки — после первых 1,5—2 часов. Чечевица доводится до готовности при кипении в течение 30—40 минут, горох — вдвое дольше, а фасоль — вдвое дольше гороха.

Бобовые особенно богаты белком, а значит, требуют много энергии для выведения азотистых продуктов из организма. Поэтому много их есть не следует.

Фосфорные соединения (фитаты), которыми богаты бобы и горох, обладают свойством соединяться с токсичными и радиоактивными элементами, которые выводятся через кишечник. Это делает их исключительно ценным продуктом питания. Однако следует помнить и то, что фитаты образуют сложные соединения не только с токсичными веществами, но могут соединяться и с необходимыми организму элементами (цинк и кальций), уменьшая их содержание в организме.

Многие из бобовых культур могут употребляться и в сыром виде в стадии восковой зрелости. Это

относится к стручковым культурам: чечевице, белой и цветной фасоли, зеленому горошку, бобам, соевым бобам. Подобное употребление их вместе со створками значительно улучшает обмен веществ в организме. В таком виде они больше напоминают листовые овощи.

Горох

Обладает сладким вкусом, холоден и легок, останавливает понос.

Гороховая похлебка

2 столовые ложки гороха без верха на порцию, головка репчатого лука, морковь, корень петрушки, репа, пучок огородной зелени, лавровый лист, душистый перец горошком. Воды налить в кастрюлю побольше, так как похлебка будет вариться долго и часть воды выкипит. Варить горох до готовности, пока он не станет достаточно мягким, но еще сохраняет форму. Ввести в кастрюлю мелко шинкованный лук. Морковь и петрушку порезать кубиками. Лавровый лист кладется по вкусу. Подобным образом вы можете готовить похлебки из фасоли и чечевицы. Эти блюда прекрасны в зимнее время года. Особенно они подходят для лиц с конституцией «Ветра». Им нужна «тяжесть», которую дают бобовые блюда. Употреблять только в теплом виде и готовить на раз.

Фасоль

Она бывает красной и белой Лучшим видом является красная. Природа ее уравновешенна и горяча, сила воздействия I степени. Она делает кожу лица блестящей, улучшает цвет лица и удаляет веснушки и шрамы Если из ее муки приготовить болтушку и дать кормящей матери, у нее станет много молока; обильными станут также моча и месячные.

Чечевица

Бывает двух видов: сладкая и горькая. Лучший вид — тот, который быстро варится. Природа ее уравновешенна, суха, сила воздействия II степени, и обладает открывающими свойствами. Она размягчает грудь, вылечивает простуду и кашель и устраняет сухость горла Рассасывает опухоль молочной железы, которая образовалась от обилия молока Укрепляет желудок. Чечевица обладает закрепляющими свойствами, а ее отвар — слабительными. Она подавляет половую потенцию. Вскрывает глубокие язвы. Помогает при трещинах, возникающих от холода. Ее вредное действие устраняет фенхель и чабер. А заменителем являются бобы. Чечевица долго переваривается и способствует метеоризму. А если съесть ее много, она может вызвать закупорку печеночных каналов.

Арахис

Многие ошибочно принимают его за орехи и едят сырыми. На самом деле это однолетнее растение. Плоды арахиса в сыром виде тормозят процесс пищеварения в желудочно-кишечном тракте, поэтому употреблять их можно после термообработки и в небольших количествах.

Г. Шаталова приводит случай из своей практики, когда один здоровый мужчина чуть было не испортил себе пищеварение, употребляя арахис в сыром виде. Поэтому ешьте его в поджаренном виде.

ПРИПРАВЫ

Рекомендации для лучшего использования приправ и специй.

Наши предки опытным путем выявили растения, которые своими особыми свойствами помогали человеку, обладающему неуравновешенной природой (конституцией), вернуть уравновешенность. Приправы и специи можно разделить на 2 вида: одни способствуют поднятию теплотворной функции тела — большинство, а другие (уксус и квасцы) способствуют охлаждению, освобождая при этом организм от слизи, а также выполняют ряд нужных действий по нормализации работы организма. Замечено, что с возрастом утрачивается теплотворная функция организма, а разогревающие специи, стимулирующие эту функцию, являются очень действенным средством ее поддержания. Именно по этой причине они так высоко ценились и будут цениться, тем более в холодное время года

Охлаждающие свойства весьма хороши для лиц с горячей природой тела и особенно в теплое время года

Лук огородный

Он бывает четырех видов. Лучшим является белый лук. Природа его горяча и суха Вот что пишет Г. Шаталова о разогревающих свойствах лука.

«Я испытала на себе могучее свойство лука согревать организм при длительном охлаждении. В свое время меня увлекла подледная рыбная ловля. Я и мои друзья, увлеченные рыбалкой, промерзали до костей, но у нас в карманах всегда была горсточка небольших луковиц, что нас и спасало. Словно огонь разливался по всему телу, после того как луковичка съедалась без остатка».

Лук способствует отторжению чужеродных образований в организме. Если его сок закапать в глаз

при начинающейся катаракте, это позволит предохранить от нее, очистить глаза и улучшить зрение. Он вызывает аппетит и усиливает половую потенцию, а также удаляет желтизну кожи, открывает устье сосудов, приводит в движение кровь и оттягивает ее к наружной части тела, вылечивает лишай, витилиго и проказу ногтя. Он устраняет вредное действие различных видов вод и ядов. Вот почему его стремятся включать в каждый прием пищи при тяжелом физическом труде.

Лучше всего употреблять его в жареном или вареном виде. Это связано с тем, что сильные фитонцидные свойства лука могут отрицательно повлиять на естественную микрофлору кишечника. Лук следует постоянно класть в супы, щи, каши и соусы, но при этом лучше ослаблять фитонцидные свойства растения термообработкой. Если смешать сок лука с солью и приложить к бородавкам, то они исчезнут. Если лук есть в пути, это предохранит от вредного действия перемены воздуха и воды. Если человек выпил слабительное лекарство, то пусть понюхает луку — это укрепит желудок. Испеченный в золе и съеденный в горячем виде лук вызовет месячные, прекратит выделение слизи и размягчит грудь.

Чеснок

Бывает огородным и диким. Лучший — тот, который имеет крупную головку и только что вынут из земли. Природа его горяча и суха. Удаляет темные круги вокруг глаз. Стимулирует половое влечение. Возвращает голос. Помогает при кашле слизистой природы. Изгоняет мелких и крупных глистов. Делает обильными месячные и мочеиспускание Выводит послед из матки. Вылечивает геморрой. Помогает при болях в пояснице. Усиливает половую потенцию. Улучшает цвет лица и делает его румяным, понижает кровяное давление, способствует рассасыванию сгустков крови при тромбофлебитах, нейтрализует слабые дозы радиации, обладает бактерицидными свойствами, способствует укреплению иммунной системы. Также полезен для селезенки. Он обеспечит хорошее состояние зубов, если утром или вечером разжевывать по зубчику (глотать не надо). Корень петрушки, принятый после этой процедуры, нейтрализует неприятный чесночный запах.

При неумеренном употреблении вызывает образование язв, слабость глаз и головную боль. Его вредное действие устраняют уксус и масло. Заменителем дикого чеснока является огородный в двойной дозе.

Широко применяется чеснок в тибетской медицине. Вот рецепт эликсира, очищающего организм.

♦ Лимонный сок смешивают с пропущенными через мясорубку зубками чеснока в такой пропорции: сок 20 лимонов на 300 граммов чеснока. Этот эликсир никогда не закисает, очень хорошо влияет на организм человека, очищая его.

Г. Шаталова рекомендует при раннем климаксе в предполагаемые дни менструаций пить по 1 столовой ложке следующий напиток.

♦ Целую головку чеснока прокипятить в 200 граммах хорошего портвейна, дать настояться, после чего чеснок вынуть.

Против гриппа лучше всего помогает настойка чеснока на водке.

Настойки на основе чеснока при нарушении функций поджелудочной железы принимать нельзя.

Лучше всего хранить чеснок заплетенным в косы при температуре около + 5—7 "С, но не в сыром помещении.

Кардамон (мелкий кардамон)

Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Хорош тот вид, запах которого острее. Его полезные свойства и сила аналогичны свойствам гвоздики. Кардамон помогает при холодной природе желудка и печени. Прекращает рвоту, делает приятным запах изо рта Укрепляет сердце и веселит душу. Согревает желудок и печень. Устраняет отрыжку, тошноту и рвоту. Согревает охлажденные органы и укрепляет их Доза его на прием — около 1,5 грамма. Но он вреден для печени.

Гвоздика

Природа ее горяча и суха, сила воздействия II степени. Лучшим видом гвоздики является та, которая обладает острым запахом, на вкус сладка и чуть-чуть горьковата. Укрепляет холодный по природе мозг. Делает приятным вкус во рту, устраняет запах из носа и шум в ушах. Способствует укреплению волос на голове, обострению зрения, удаляет бельмо и желтую желчь. Укрепляет и согревает желудок, устраняет отрыжку и рвоту. Укрепляет сердце и печень. Увеличивает половую силу. А если женщина каждый месяц будет мыть голову отваром гвоздики, то не забеременеет. Доза ее на прием — около 1,5 грамма. Заменителем является мускатный орех, корица.

Корица

Наиболее хорош тонкий и красноватый вид. Природа корицы горяча и суха, сила воздействия I

степени. Полезна для желудка и устраняет его слабость. Она выводит слизь и влажные выделения. Делает тело полным. Доза ее на прием — 2,2 грамма. Делает обильными месячные и мочеиспускание. Очищает почки и мочевой пузырь. Убивает глистов. Говорят, что если растолочь около 1,5 грамма корицы, смешать с медом и смазать смесью зуб, который шатается и болит, то это успокоит боль и укрепит зуб. Но она вредна для селезенки и может вызвать образование язв. Ее вредное действие устраняют семена петрушки.

Имбирь

Он бывает двух видов: китайский и индийский. Природа его горяча, сила воздействия III степени, и суха, сила воздействия II степени. Способствует лечению болезней, которые возникают от холода Обостряет разум. Имбирь, введенный в глаза, устранит потемнение в них Имбирь устраняет метеоризм и способствует перевариванию пищи. Согревает и очищает желудок и печень. Усиливает половое влечение. Доза его на прием — около 1,5 грамма. Но он вреден для людей с горячей натурой. Его вредное действие устраняют лепешки камфары. Заменителем является перец.

Перец черный

Природа его горяча, сила воздействия II степени, и суха. Успокаивает нервы. Растворяет слизь и полностью прекращает ее выделение. Устраняет потемнение в глазах, а также слезотечение, если ввести в глаз. Полезен при кашле, который возникает от холода. Прекращает влажные выделения. Вызывает аппетит и способствует перевариванию пищи. Рассасывает опухоль селезенки. Согревает желудок и печень. Выводит плоских глистов. Перец относится к противоядиям. Смесь перца и соды поможет при витилиго. Заменителем является белый перец в половинной дозе.

Перец белый

По своим качествам он чуть слабее черного перца. Очищает слизь и черную желчь. Доза его на прием — 2,2 грамма. Но он может прерывать беременность, вреден для почек. Его вредное действие устраняет мед Заменителем является имбирь.

Мята

Лучший вид — мята с редкими листьями. Природа ее горяча и суха, сила воздействия I степени, она обладает смягчающими свойствами. Помогает при язвах и шуме в ушах. Выводит с лица веснушки. Устраняет запах лука и чеснока изо рта. Помогает при затрудненном дыхании и болезнях груди. Растворяет черную желчь. Удаляет слизь и вылечивает желтуху, а также водянку. Вызывает месячные и изгоняет глистов, прекращает отрыжку. Мята подавляет половое влечение и заставляет потеть. Если ее отваром смазать тело, можно исцелить экзему и зуд, она также поможет при проказе, которая возникла от избытка слизи. Сок мяты полезен при крапивнице, расширении вен и слоновой болезни. Доза ее на прием — 4,4 грамма. Но мята вредна для почек. Ее вредное действие устраняет сок солодки.

Уксус

Лучший — винный уксус Природа его холодна и суха, сила воздействия II степени. Помогает при всех видах головной боли с повышением температуры Очищает голову от перхоти. Способствует перевариванию пищи и укрепляет желудок. Усиливает полевое влечение. Прекращает выделение слизи, помогает при водянке и утоляет жажду. Употребление уксуса в большом количестве истощает организм человека. Его вредное действие устраняет мед. Заменителем служит сок незрелого винограда.

Лавр благородный

Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Обладает растворяющими и разряжающими свойствами. Помогает при болезнях нервов, параличе и искривлении лица. Способствует росту волос Помогает при удушье. Растворяет камни и помогает при всех болезнях мочевого пузыря. Открывает закупорку печеночных каналов и рассасывает уплотнение селезенки. Лечит водянку. Убивает мелких и крупных глистов. Вызывает месячные. Вылечивает витилиго. Рассасывает опухоли. Является противоядием против всех ядов. Помогает при болях в костях, пояснице и болезни седалищного нерва. Доза его на прием (плоды — черные костянки) — около 1,5 грамма. Вреден для печени. Ванна из отвара листьев лавра, поможет при болезнях мочевого пузыря и матки. Если растолочь и съесть кору корня (1,62 грамма), это будет способствовать раздроблению камней. Если вымочить костянки в воде и воду разбрызгать в доме, то мухи улетят прочь.

Эстрагон

Лучшим является свежий эстрагон. Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Обладает вытягивающими свойствами. Полезен для зубов. Помогает при всех видах злокачественных язв. Укрепляет желудок. Если разжевать его, он устранит дурной запах изо рта. Если во время эпидемии

чумы пить сок эстрагона, он предохранит от болезни.

Слюногон (корень дикого эстрагона)

Лучший вид — плотный корень беловатого цвета, маслянистый, на вкус острый и обжигающий. Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Помогает при болезнях нервов, телесной слабости, параличе, простуде, столбняке и всех видах застарелых недугов холодной природы. Он вытягивает слизь из головы, прекращает образование слизи в желудке и вызывает понос А если смазать тело, то сильно вспотеешь. Доза его на прием внутрь — 0,36 грамма. Но он вреден для легких. Его вредное действие устраняет корень солодки или ее сок. Слюногон усиливает Половое влечение у людей с холодной натурой. Если его мелко растолочь, смешать с медом, сделать кашку и съесть, то это усилит половую потенцию.

Укроп

Лучший вид — огородный укроп с желтыми цветками. Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Обладает переваривающими свойствами. Успокаивает естества и нагоняет сон. Помогает при головной боли холодной природы, а также при ушной боли. Делает обильным молоко у кормящих женщин. Помогает при болезнях слизистой природы. Вызывает рвоту. Растворяет камень. Полезен при болях в пояснице. Размягчает плотные опухоли. Но он вреден для глаз. Заменителем его является ромашка. Если сделать из укропа припарку и приложить к выступающим наружу геморроидальным узлам, то он поможет. Если его семена смешать с мучной болтушкой и выпить, то у женщин появится обильное молоко. А если смешать с едой и съесть, то это поможет при ветрах в теле. Доза на прием — около 15 граммов. Заменителями служат корица и гвоздика.

Квасцы

Природа их холодна, сила воздействия I степени, и суха, сила воздействия II степени. Обладают вяжущими и высушивающими свойствами. Они укрепляют зубы и успокаивают боль. Разъедают дикое мясо, а также прекращают влажные выделения из матки и усиленное выделение пота.

Тмин обыкновенный

Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Относится к числу лекарств, полезных при сердцебиении и простуде. Лучше всего он действует на желудок. Изгоняет круглых и плоских глистов. Чрезмерное употребление тмина иссушает тело. Доза его на прием — около 6 граммоа Заменителем являются анис и семена фенхеля. Говорят, что он вреден для легких. Его вредное действие устраняет чабер.

Анис

Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Обладает открывающими свойствами и делает обильными выделения. Окуривание анисом помогает при всякой простуде, а пары его облегчают головную боль и делают приятным вкус во рту. Очищает грудь и легкие от вредной влаги, вылечивает кашель. Растворяет черную желчь и выводит ее. Открывает закупорку печени, селезенки и почек, устраняет задержку мочи. Способствует нормальному протеканию месячных и усиливает половое влечение. Помогает при всех лихорадках слизистой природы. Устраняет вредное действие ядовитых лекарств и оказывает потогонное действие. Размягчает опухоли. Доза его на прием — около 3 граммов. Но он вреден для мочевого пузыря Его вредное действие устраняет сироп солодки. Заменителем служат семена фенхеля. Если смазать зубы соком аниса, это сделает приятным запах изо рта, очистит рот и корни зубов.

Фенхель

Бывает двух видов: дикий и огородный. Лучший — зеленый и молодой. Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Сок его, закапанный в глаза, улучшит и обострит зрение. Фенхель делает обильным молоко. Отвар его корня изгоняет плод из утробы, делает обильными мочеиспускание и месячные, дробит камень, открывает закупорку печеночных каналов. Фенхель вылечивает оспу. Доза его на прием — 4,4 грамма Он вреден для почек. Вредное действие его устраняет петрушка.

По легенде, прародитель Адам сказал, что если человек, начиная с первого весеннего дня, когда солнце вступает в созвездие Овна, и вплоть до того времени, как оно вступает в созвездие Рака, т. е. до первого летнего дня, будет есть ежедневно по 4,4 грамма семян фенхеля с таким же количеством сахара, то в течение года он не будет знать болезни. Когда наступает зима, змеи уходят под землю и опухают, а глаза их слепнут. Но весной эти слепые змеи выползают наружу и ищут фенхель, а когда находят его, то съедают, и глаза у них прозревают.

Горчица

Лучшая — свежая горчица. Природа ее горяча и суха. Обладает жгучими и разъедающими свойствами. Помогает при параличе, заплетании языка, забывчивости и дрожи в конечностях. Она прекращает скопление слизи в голове, открывает все закупорки, вызывает рвоту и улучшает цвет лица. Убивает мелких и крупных глистов, делает обильными месячные и увеличивает половую силу. Способствует перевариванию пищи. Если положить припарку на область селезенки, ее уплотнение рассосется. Горчичное масло помогает при болезни седалищного нерва, витилиго, проказе и лишае, а также экземе. Доза ее на прием — около 1,5 грамма. Но она вредна для мозга. Ее вредное действие устраняет уксус А заменителем служат семена кресса.

Лучший вид семян — красный и маслянистый. Их свойства таковы, что если их бросить в виноградный сок, он не станет бродить и не превратится в вино, а останется сладким. Снадобье из горчицы полезно тому, кто страдает лишаем.

Хрен

Обладает выраженными противослизистыми свойствами, очищает организм от слизи, открывает закупорки. Усиливает работу желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, помогает при сниженной кислотности, заболеваниях желчного пузыря, атонии кишечника Хрен — отличное мочегонное средство, его применяют при водянке, камнях в мочевом пузыре, ревматизме, подагре, заболеваниях органов дыхания с влажным кашлем. Издавна известны способы излечения хреном сердечно-сосудистых заболеваний — стенокардии, ишемии.

♦ 1 чайную ложку свежего натертого хрена смешивают с медом, чтобы все количество меда и хрена не превышало 1 столовой ложки. Съедают эту смесь натощак, за 1 час до завтрака. Принимают ее не более 30 дней. При неприятных ощущениях дозу хрена снижают, затем постепенно снова доводят до 1 чайной ложки. Лечение нельзя возобновлять ранее чем через 2 месяца. Во время влечения не курить, не употреблять алкоголь и не перенапрягаться. Рекомендуется провести 5—6 месячных курсов в течение 3 лет.

Хрен обладает сильнейшими антисептическими свойствами. Даже маленький его кусочек, положенный в различные рассолы, маринады, спасает их от плесневения, порчи и улучшает вкус продуктов. Для смягчения остроты хрен смешивают с орехами, лимонным соком, сырой натертой свеклой или ее соком. Вот прекрасное средство для очищения организма от слизи — «соус из хрена», который, не повреждая слизистые оболочки и не раздражая их, выводит слизь.

♦ 150 граммов кашицы хрена и сок 2—3 лимонов смешивают и принимают 2 раза в день по 0,5 чайной ложки, натощак и перед обедом. «Соус» считается свежим и пригодным для употребления, если он простоял в холодильнике не более 1 недели.

Вначале прием хрена вызывает слезотечение, неприятные ощущения в голове, но лечение продолжают несколько дней. Если эти ощущения исчезли, значит, организм освободился от слизи. После этого попейте до еды свежевыжатый морковный сок. Он поможет вывести из организма растворившуюся благодаря хрену слизь и укрепит слизистые оболочки всего организма.

СЛАДОСТИ

Рекомендации для лучшего использования сладостей.

Никогда не употребляйте сладости после еды. Переваривание и усвоение сахара идет в толстом кишечнике. Попав в желудок, где уже имеется пища, он будет бродить и испортит вам всю ранее съеденную еду. Ешьте сладости до еды или вообще делайте из них отдельный прием пищи. В настоящее время все настолько насыщено сахарами, что употребляйте их как можно меньше, а мед — только после медового спаса.

Мед

Лучший вид — сладкий и душистый мед Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Он очищает уши и улучшает слух. Смешанный с кристаллической солью, он очистит язву уха. Мед увеличивает природную теплоту, и по этой причине полезен старикам. А также он полезен людям с холодной натурой. Способствует увеличению полового влечения. Очищает злокачественные язвы. Доза его на прием — около 53 граммов. Но он вреден людям с горячей натурой. Его вредное действие устраняет уксус Говорят, что хорош мед с красноватым оттенком, весенний и летний. Осенний и зимний — хуже. Говорят также, что мед обладает вытягивающей силой, которая удаляет влагу из глубины тела и устраняет заплесневение соков. Мед превращается в желтую желчь, препятствует образованию слизи. Если его сварить или выпить с водой, то он очистит грудь от смешений влаг, усилит половую потенцию и поможет паралитикам. Он вызывает образование хорошей крови. Но он

вреден зимой молодым людям. Если выпить его с теплой водой, то он вызовет рвоту. Его вредное действие устраняют гранат, щавель и фрукты. Помните, что мед рекомендуется начинать употреблять после медового спаса и заканчивать с наступлением жары.

Сахар

Природа его горяча и суха, сила воздействия I степени. Обладает очищающими свойствами. Размягчает естество. Помогает при простуде и кашле. Устраняет сухость горла и полезен для голоса. Открывает закупорку и вызывает послабление. Помогает при болезнях почек и мочевого пузыря. Вызывает выделение желтой желчи. По мере старения сахара сухость его возрастает. Если смешать его с коровьим маслом и съесть, это вызовет месячные

Халва

Природа того вида, который приготовлен на сахаре, умеренна. Полезна для всех натур, а также при кашле. Очищает легкие от влаг, согревает живот. Но ее следует запивать соком кислого граната, чтобы устранить ее вредное действие. Халва с маком помогает при простуде, приготовленная на меду — помогает старикам. Халва с орехами очень горяча по свой природе и полезна при избытке влаг.

МАСЛО И ЖИР

Рекомендации для лучшего использования жиров.

Растительное и топленое масло, костный мозг и жир втирают в тело, голову, делают клизмы, закапывают в уши, глаза, нос и рот.

Горячая вода способствует усвоению масла.

Масло лучше принимать на голодный желудок, не смешивая ни с чем. Кто желает долголетия, усиления огня и тепла, ясности памяти и развития ума, используйте топленое масло.

У кого тело неуравновешенно, преобладает сухость и кто желает поправиться, применяйте растительное масло.

При утомлении от трудов и забот, истощении сил, закупорке сосудов хорош костный мозг.

При язвах, ожогах, болях в костях и суставах, в животе и матке, болезнях уха и головы используйте жир.

Для послабления ешьте топленое масло на рассвете.

Если масло есть после, до или во время еды, то соответственно оно окажет действие на верхнюю, нижнюю и среднюю части тела: на верхнюю — вызывает слизь в груди, голове; на нижнюю — даст послабление; на среднюю — вызовет желчегонный эффект.

О том, что внутри хорошо смягчилось, говорит легкость движения пищи и газов, перестает сохнуть кал (идет колбаской), возрастает тепло, пропадает желание есть масло.

Топленое масло предпочтительно зимой, растительное — летом, костный мозг и жир хороши весной и в дневное время.

Польза от масла: дает цвет коже, силу телу, ясность чувств, старых укрепляет.

Зимой от жира бывают зябкость и несварение. Это лечат голодом, жаждой, компрессами, рвотой, горохом и рисом.

Масло сливочное

Природа его горяча и влажна, сила воздействия I степени. Обладает переваривающими, растворяющими и успокаивающими свойствами. Смазывание маслом десен у детей облегчает прорезывание зубов. Помогает при сухом кашле, если съесть его с сахаром. Если у человека опухает и отекает заднепроходное отверстие или появляются плотные опухоли, то клизма со смесью масла и меда поможет и вызовет послабление. Оно устраняет действие ядовитых лекарств, но ослабляет желудок. Его вредное действие устраняют кислые соки. Если есть его с хлебом, то тело сделается упитанным. Если смазать высыпания на коже, то она очистится. Заменителем является очищенное топленое масло.

Топленое масло

Сила его действия близка к сливочному маслу. Природа его горяча и влажна По своей теплоте оно превосходит сливочное масло. Оно смягчает кожу человека Говорят, что если съесть старое топленое масло, это поможет при укусе змеи. Чем старее масло, тем более возрастает его теплота, а также очищающие свойства Смягчает грудь у женщин и детей. Смесь масла с сахаром и горьким миндалем служит противоядием в отношении всех ядоа Если выпить смесь около 30 граммов масла с 176,4 граммами гранатового сока это поможет при дизентерии. А съеденное натощак масло помогает при застарелом кашле Если в течение 7 ночей смазывать лицо маслом, оно сделается блестящим и очистится. Масло оказывает сильное действие на человека с мягкой природой. Усиливает выделение

желтой желчи. Его вредные действия устраняют кислые вещества

Масло вообще

Есть много видов масел Лучшим является свежее. Природа его горяча и влажна Оно выравнивает волосы и не дает им расщепляться. Увлажняет голову и нагоняет сон. Размягчает тело. Делает лицо блестящим. Устраняет заложенность груди и легких. Прекращает сухой кашель. Увлажняет тело как внутри, так и снаружи, а также с помощью клизмы. Размягчает опухоль. Помогает при судорогах. Но ослабляет желудок. Его вредное действие устраняют фрукты с вяжущим вкусом.

Оливковое масло

Природа его горяча и влажна Лучший вид оливкового масла — свежее и пресное. Оно помогает при болезнях желудка и укрепляет десны. Все виды оливкового масла вылечивают простуду, ибо его сила быстро проникает в тело. Оно помогает при колике, которая возникла вследствие вздутия кишечника. Очень полезна клизма с оливковым маслом. Если оливковому маслу 1 год, оно считается старым. Чем старее оно становится, тем более возрастают его сила и полезные свойства. Заменителем старого оливкового масла является масло клещевины.

Отстой оливкового масла

Лучше всего старый отстой. Природа его горяча и суха, сила воздействия II степени. Помогает при плотной опухоли, образовавшейся от ветров близ селезенки. Отстой, введенный в глаз, предохранит от катаракты. Он помогает при язве и свище.

Жир утки, гуся

Природа его горяча, влажна и весьма нежна. Если приготовить из него восковую мазь и смазать лицо, то очистится кожа.

Куриный жир

Он более горячий по природе, чем гусиный.

Свиной жир

Лучший — жир молодого самца. Природа его более влажна, чем у всех остальных видов жира. По силе действия он близок к оливковому маслу. Но в отношении теплоты уступает козьему жиру. Помогает при опухолях и язвах кишечника.

Козий жир

Закрепляет сильнее всех остальных видов жира. Клизма с этим жиром очень поможет при язвах кишечника. Он действует сильнее, чем свиной жир, ибо быстрее застывает.

Говяжий жир

По природе он горячее и суше козьего жира. Заменителем является утиный жир.

Жир теленка

По природе он горячее говяжьего жира.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Рекомендации для лучшего использования молочных продуктов.

Исследования академика А. М. Уголева сделали очевидным вред молока животных при вскармливании грудных детей. Даже в древних рекомендациях не указано на кормление детей молоком животных. Кормите детей своим молоком, а чтобы оно было, изучите эту книгу.

Далее, надо более рельефно выделить — молоко животных употребляется эпизодически и в лечебных целях, но не регулярно. При регулярном употреблении молока постепенно развивается дисбактериоз, а казеин (молочный белок, который идет на построение шерсти, рогов и копыт) способствует образованию камней в почках

Лицам, у которых нет фермента для расщепления молочного сахара, любое молоко пить запрещено. О том, что при этом происходит, смотрите в разделе «Негативное влияние микрофлоры» (с 56).

Ниже дается информация о действии молока, а вы уже сами решаете, пить его или нет. Лично я пью молоко от одной коровы в то время года, когда оно полезно, и то не регулярно.

Молоко вообще

Имеется много видов молока. Лучшим считается то, которое взято у хорошо откормленного животного. Природа молока холодна и влажна. Оно хорошо питает и согревает тело, усиливает работу мозга. Если женское молоко закапать в уши, то оно рассосет горячую опухоль и успокоит боль, если в глаз, то устранит боль и утолщение век. Если закапать в нос, то поможет при мигрени.

Козье молоко помогает при кровохарканье и язвах легких. Женское молоко полезно при удушье и чахотке сухой природы, возникшей вследствие сухости. Молоко с медом помогает при язвах

кишечника. Кислое молоко утоляет жажду. Молоко делает упитанным тело человека с влажной натурой, вылечивает экзему и зуд и полезно также при сухой натуре. Если смазать кожу кислым молоком с серой, то оно поможет при экземе и лишае. Следует употреблять 176,4 грамма его. Но молоко вызывает ветры (газы). Его вредное действие устраняет мед, Все виды молока служат заменителем друг друга.

Природа свежего молока горяча и влажна, но теплоты у него несколько меньше. Молоко по своей теплоте занимает промежуточное состояние между слизью и кровью. Некоторые говорят, что оно ближе к крови. Природа его уравновешенна. Молоко укрепляет тело детей и взрослых. Лучшим видом является очень белое молоко, не слишком густое и не слишком жидкое (если его вскипятить и капнуть на ноготь, оно не стекает). Лучше всего человеческое молоко, взятое у молодой женщины. А вслед за ним лучшим считается молоко тех животных, которые по своей природе близки к человеку. Молоко хищных животных, мясом которых человек брезгует (собака, кошка и т. п.), обладает противным запахом. Хорошим считается молоко от овцы, козы, коровы, свиньи, лошади и им подобных. Лучшим считают молоко животного белой масти и меньшей силы. Молоко животного черной масти сильно окрашено и медленно переваривается по сравнению с молоком животных белой масти.

Весной молоко всех видов животных более влажное, густое, ибо в это время они поедают те травы, соки которых более маслянисты и густы. Летом возрастают теплота и сухость молока. Молоко тех животных, которые пасутся в горах, более легкое и горячее, чем у животных, которые пасутся в лесу. Их молоко более водянистое и вызывает послабление. Более старые животные дают более сухое молоко, чем молодые.

Природа молока обладает тремя сущностями: творожистой, водянистой и маслянистой. Если их отделить друг от друга, каждая получит свою отдельную природу. Если смешать молоко с медом, то оно поможет при язвах в животе, которые образовались от действия густых влаг, очищает и сваривает их. Оно делает тело упитанным и очищает мозг. Женское молоко вызывает образование хорошей крови. Лучше всего молоко принимать отдельно от другой пищи и затем не есть до тех пор, пока оно не переварится. Оно полезно людям с горячей и сухой натурой. Если в желудке не скапливается желтая желчь, то можно пить его с медом и сахаром, чтобы быстрее переварилось.

Лучше всего пить молоко весной, когда природа его уравновешенна и творожистое начало преобладает над водянистым. (Пить весной означает то время, когда коровы пасутся на молоденькой травке) А зимой не следует пить молока в течение 40 дней (соблюдение 40-дневного Рождественского поста).

Молоко вредно при всех видах болезней слизистой природы Если пить много молока, то это вызовет появление витилиго и вшей. Молоко — лекарство от забывчивости, беспокойства и страха, от которого мутится разум.

Однако молоко вредно для зубов, вызывает потемнение в глазах, куриную слепоту, сердцебиение, способствует образованию камней в почке. Эти вредности возникают от избытка влаги, слизи и крови, содержащихся в молоке.

Коровье молоко

Говорят, что молоко того животного, срок родов которого наступает раньше или позже, чем у человека, не является хорошим. Хорошим считается молоко того животного, которое вынашивает свой плод столько же месяцев, сколько и человек. Молоко коровы имеет больше сходства с человечьим, чем молоко остальных животных Оно жирнее и гуще и лучше упитывает тело, чем молоко остальных животных. Но оно медленно переваривается

Козье молоко

Природа его уравновешенна. Помогает при простуде, язве горла и болезни седалищного нерва, которая возникает от сухости. Оно полезно для желудка. Помогает при застарелых лихорадках и поносе, так как коза поедает горькие травы и больше скачет, чем пасется.

Молоко верблюдицы

Оно очень жидкое и водянистое. Не вызывает закупорок, как прочие виды молока, а открывает, очищает печень и освежает ее. Обостряет зрение, рассасывает уплотнение селезенки, помогает при водянке. Полезно при геморрое, болезни желудка, усиливает половую потенцию. Если выпить его с сахаром, то улучшится цвет лица у женщин, очистится кожа, умерится жар печени и устранится ее сухость. Доза его на прием — 350—700 граммов.

Овечье молоко

Оно жирное и густое и дает много масла и сыра. Помогает при язве кишечника. Усиливает половую силу. Помогает при отравлении всеми видами ядов. Улучшает цвет лица и укрепляет мозг. Уступает действию козьего молока. Не рекомендуется для постоянного употребления.

Молоко ослицы

Если сделать им полоскание, то укрепятся зубы Помогает при кашле, чахотке, кровохарканье, удушье, болезнях груди, мочевого пузыря и мочевых путей, если дать утром 88,2 грамма парного молока. Природа этого вида молока противоположна всем остальным видам.

Молоко кобылицы

Оно быстро переваривается. Вызывает месячные при задержке, если женщина сделает с ним клизму. Оно согревает матку и очищает ее от язв.

Кислое молоко

Оно помогает при дизентерии, чахотке, воспалении печени и желудка. Устраняет вредное действие ядов. Кислое молоко помогает людям с горячей натурой и усиливает половое влечение. Оно полезно для желудка, останавливает понос и вызывает аппетит, умеряет жар и делает тело упитанным.

Я регулярно употребляю кислое молоко, и оно действительно действует, как описано.

Сыр

Бывает молодым и старым. Лучший сыр — пресный и жирный с приятным запахом. Природа свежего сыра холодна и влажна, а соленого — горяча и суха. От свежего сыра полнеют. Он полезен при язве легких, вызывает послабление. Вредное действие свежего сыра устраняет мед или сахар. Вредное действие старого сыра устраняет грецкий орех, которым его заедают.

Мясо

Рекомендации для лучшего использования мяса.

Потребление мяса в целях удовлетворения энергетических и белковых потребностей организма оказалось большим заблуждением. Современные исследования ученых обнаружили такую картину.

1. Наша кишечная микрофлора способна из пищевого сырья небелковой природы (каши, овощи) синтезировать все необходимые аминокислоты, витамины и так далее. Организм потребляет эти бактериальные микроорганизмы, которые, в сущности, наиценнейший белок. Если же сырье поступает сразу белковой природы (мясо, рыба, яйца, творог, сыры), то на нем размножается совсем другая популяция бактерий, которая патогенна для организма и разрушает его.

2. Открытие индуцированного автолиза (самопереваривания) белковой (и небелковой) пищи показало, что сырое мясо очень быстро переваривается за счет ферментов, имеющихся в каждой белковой клетке. Вареное мясо переваривается исключительно за счет ферментов и сил самого организма. Хищники, поедая сырое мясо, используют именно этот механизм пищеварения, поэтому у них короче желудочно-кишечный тракт и совершенно иная обработка пищи пищеварительными соками, например, уже в ротовой полости у них кислая среда, а у нас щелочная при разжевывании пищи. Человеческий организм обладает совершенно другими механизмами усвоения пищи, пищеварительный тракт по своей длине занимает промежуточное место между таковым у хищников и травоядных. Потребление одного мяса очень обременительно для человеческого организма, вызывает большие реакции специфическо-динамического действия пищи, при которых до 40% энергии, заключенной в мясе, тратится на выведение излишка белка из организма. На Востоке даже существовала казнь с помощью мяса. Преступника обездвиживали и кормили исключительно вареным мясом. Через месяц он умирал в страшных мучениях из-за страшного самоотравления разлагающимися белковыми продуктами.

3. Ежедневно у человека разрушается и выводится из организма в среднем 30 граммов белковых веществ. Такое количество белка в наисвежайшем виде поставляется нашей микрофлорой. Термически обработанное мясо поставляет свернувшийся белок (сравните это с цементом, который слежался и подмок, его необходимо опять размельчить, чтобы он стал полноценно выполнять свои функции) и в значительно большем количестве. Прибавьте к этому ядовитые продукты разложения лишнего белка патогенной микрофлорой, и вам во всей «красе» откроется картина мясного питания.

4. Если же вы намерены изредка есть мясо, то перед его употреблением съедайте большую миску листового салата, что поможет белкам лучше усваиваться.

Баранина

Оно лучше козьего мяса и вызывает образование хорошей крови, полезно людям с холодной натурой. А мясо ягненка сочнее, чем взрослого животного. Зола мяса барана помогает при бельме в глазу. А если

смазать ею кожу, то вылечит витили-го. Ниже приведены рецепты приготовления баранины и других мясных блюд по В. Михайлову.

«Тет-а-тет»

1/2 стакана нарезанной небольшими кусочками баранины, 4 сухих гриба, 1 морковь, 1 луковица, 1 картофелина. Баранину нарезать небольшими кусочками, смешать с нарезанными мелкими кубиками морковью, картофелем, луковицей, промытыми и мелко нарубленными грибами. Положить смесь в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы продукты были только ею покрыты, довести до кипения, варить 8—10 минут, настаивать без нагревания 15—20 минут.

Свинина

Христиане говорят, что она лучше, чем другие виды мяса. А мясо поросенка еще лучше. Самое лучшее — мясо дикой и здоровой свиньи. Оно превосходит оленину. Делает тело упитанным. Говорят, что природа свиного мяса близка к природе человека. Свинина по природе бывает густой и липкой. Ее вредное действие устраняет вино, которым ее запивают, а также халва и сласти.

«Сюрприз»

20 листьев подорожника средней величины, 1/2 стакана мясного фарша, 1 луковица, 1 чайная ложка укропа, мелко рубленного, 3 столовые ложки молока, 1 морковь, хрен, горчица по вкусу. Мясо говядины, свинины, баранины (желательно их смесь) пропустить через мясорубку вместе с морковью, луком и тщательно вымесить. Ввести укроп и снова вымесить. На промытые листья подорожника положить фарш, свернуть, как это делается с капустными голубцами. Уложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы голубцы были лишь покрыты ею, довести до кипения, варить 8—12 минут, настаивать без нагревания 15—20 минут.

Выложить на блюдо, полив голубцы образовавшимся в кастрюле соком.

Козлятина

Она медленно переваривается, плохо питает тело -и вызывает образование дурной крови. Мясо козленка лучше.

Говядина

Лучшим является мясо молодого животного. Лучше всего говядину есть весной. Она по природе более суха, чем козлятина, и обладает меньшей теплотой. Делает тело упитанным. Она медленно переваривается и является густой пищей — хорошей для физически работающих людей.

«Свидание в смородине»

100 граммов говядины без костей, 1 морковь, 1 луковица, 1 репа, 2 картофелины, 1 столовая ложка измельченных сухих листьев смородины. Очищенные овощи нарезать кусочками, лук измельчить. На дно кастрюли положить кружочки картофеля, на них продолговатые кусочки говядины, сверху остальные овощи. Залить кипящей водой так, чтобы был покрыт верхний слой, добавить сухие листья смородины, довести до кипения, варить 8—10 минут на слабом огне без помешивания. Настаивать без нагревания 10—15 минут.

Телятина

Лучшим является мясо новорожденного теленка. Природа телятины горяча и влажна, это умеренная пища. Вызывает образование хорошей крови. Вредна тем, у кого увеличена селезенка. Ее вредное действие устраняют физическая работа и купание в бане.

Мясо буйвола

Оно принадлежит к жестким видам мяса, медленно переваривается и отягощает желудок. Его природа холодна и суха.

Мясо зайца

Если его мясо испечь и съесть, оно поможет при язвах кишечника Если его сварить и сделать ванну из отвара, это поможет при подагре и костных болях.

Мясо оленя

Оно быстро переваривается и оказывает мочегонный эффект. По своей природе — густое и вызывает желтуху и образование черной желчи.

Конина

Оно жесткое, медленно переваривается и вызывает образование черной желчи и дурных болезней.

Утка, гусь

Природа его горяча и влажна. Мясо обладает питательными свойствами. А жир помогает при ушной боли. Рассасывает опухоль. Если съесть гусиное мясо, то кожа сделается блестящей. Лучше всего мясо

гуся и утки в печеном или зажаренном виде. Его вредное свойство в том, что оно образовывает избыток соков и черной желчи. Лучше всего его есть с горячими приправами. Гусиное мясо улучшает голос. Печень жирного гуся очень полезна, вкусна и вызывает образование хорошей крови. Говорят, что похлебка из него лучше, чем из мяса.

Петух и курица

Лучшим является мясо молодой птицы. Природа его уравновешенна. Делает тело хорошо упитанным, укрепляет мозг. Прочищает голос. Бульон из хорошо сваренного мяса полезен при астме. Если мясо петуха сварить с укропом, оно поможет при болях в костях. Куриное мясо вредно при горячей природе печени. Ешьте его со свежим и мягким хлебом.

Курица «Пир Ивана Грозного»

Небольшая курица, 1 морковь, 2 луковицы, 3 картофелины, по 2 столовых ложки риса и сметаны, 1 чайная ложка семян тмина. Из грудной части курицы осторожно вынуть реберные кости, подрезать кожу с позвоночника и удалить его. Оставить кожу с мясом, ножки, крылышки. Кости мелко порубить, положить на дно кастрюли.

Приготовленную курицу наполнить овощами, нарезанными кружочками, пересыпая их промытыми рисом и тмином. Курицу осторожно завернуть, чтобы получилась целая тушка, зашивать не нужно, просто сложить так, чтобы не было видно начинки, положить в кастрюлю на кости, залить горячей водой, довести до кипения и варить 15—20 минут. Настаивать без огня под крышкой 20—30 минут. Если птица за эта время не размягчится, вновь довести до кипения и повторить настаивание.

В бульон добавить сметану, залить этим соусом курицу на блюде. Таким же образом можно приготовить цыплят, утку, небольшую индейку.

ДРУГИЕ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Яйцо

Лучшим является куриное яйцо. Природа его умеренна в отношении теплоты и холода. Если вымыть волосы яйцом, то оно сделает их блестящими и длинными. Белок помогает при ожоге огнем, а желток рассасывает опухоли. Яйцо, сваренное с уксусом, укрепит сердце, ослабит желудок, вылечит язвы кишечника, понос и остановит кровотечение. Если яичный желток положить в горшок, прибавить немного муки и перца, сварить и съесть, то он легко перевариться, сделает тело упитанным и усилит половую потенцию.

Рыба

Природа речной рыбы с тонкой кожей холодна и влажна, сила воздействия II степени. От соленой рыбы поправляются. Мелкая рыба полезна при головной боли с повышением температуры.

Морская рыба полезна для легких и очищает тело. Свежая рыба усиливает половую потенцию. Соленая рыба растворяет слизь и вызывает появление жажды и черного витилиго. Лучше ее есть с уксусом и чабером. Если человек будет ее постоянно есть, это вызовет заболевания нервной системы и головную боль. Свежую рыбу лучше испечь. Не следует ее давать людям с болезнью седалищного нерва и обладающим меланхолической натурой. Рыбу лучше всего варить с добавлением уксуса: после того как вода закипит, положить петрушку и шафран, а затем разрезать рыбу, положить и хорошенько сварить с пряностями. После того, как она сварится, следует дать ей немного постоять. Природа ее холодна и уравновешенна. Помогает при воспалении печени, желтухе. Но она вредна для глаз.

«Голубая стрела»

1 средней величины рыба, 1 морковь, 1 чайная ложка тертой сырой свеклы, 1 столовая ложка рубленых свежих листьев смородины, 0,5 стакана рубленой свежей капусты, 1 столовая ложка сметаны.

Рыбу нарезать на куски поперек волокон. Капусту порубить, морковь и свеклу натереть на крупной терке, свежие листья смородины нашинковать, все смешать и поделить на две части. Первая пойдет на дно, на нее уложить куски рыбы, второй — накрыть рыбу. Залить горячей водой так, чтобы верхний растительный слой был ею покрыт. Довести до кипения и варить без помешивания 8—10 минут, настаивать без нагревания, но под крышкой 5—7 минут.

Содержимое кастрюли выложить на блюдо, а в отвар добавить сметану и полить им рыбу вместе с растительной «подушкой».

Рак

Речной рак лучше морского. Природа его холодна и влажна. Обладает очищающими свойствами. Он обостряет зрение и удаляет бельмо, делает тело упитанным, а семя обильным. Он растворяет камень и выводит его из мочевого пузыря. Его бульон усиливает половую потенцию. В вареном виде он

полезнее. Но он может принести вред мочевому пузырю.

ПИВНЫЕ ДРОЖЖИ

Дрожжи — микроскопические одноклеточные бесхлорофильные растительные организмы, принадлежащие к классу грибов. Ферменты, содержащиеся в дрожжах, ускоряют сбраживание или окисление различного рода органических соединений, преимущественно углеводов.

В клетках дрожжей накапливаются различные запасные вещества: полисахарид, гликоген; фосфорное соединение волютин (комплекс рибонуклеиновой кислоты и полифосфатов), жиры и липоиды (эр-гостерин — провитамин D). Большинство дрожжей особенно хорошо размножается в кислых средах (pH 5,4—5,8) при температуре 25—28 °C Источником азотистого питания дрожжей служат аммонийные соли (в некоторых случаях нитраты), аминокислоты, пептоны Белок дрожжей содержит все важнейшие аминокислоты. Клетки дрожжей синтезируют в значительных количествах нуклеиновые кислоты, пуриновые и пиримидиновые основания, они также богаты витаминами. Поэтому дрожжи могут применяться как ценный питательный продукт, дополнительный источник высокоценного белка, витаминов группы В и D, минеральных веществ

Дрожжи являются важнейшим источником витамина D. Содержание его в дрожжах достигает от 0,6 до 2% сухого остатка! Поэтому дрожжи широко используются витаминной промышленностью для производства препарата витамина D.

В состав жира дрожжей входит пальмитиновая (75%) и стеариновая (25%) кислоты.

Для усиления белкового и витаминного питания рекомендуется следующее количество дрожжей в сутки: сухие — до 25 граммов; прессованные — до 100 граммов; дрожжевая паста — до 50 граммов; питьевые — до 500 граммов.

Питьевые дрожжи в Великую Отечественную войну готовились из пшеничной или ржаной муки: 16 килограммов муки на 100 килограммов питьевых дрожжей. Это напиток приятного вкуса и запаха. Содержание сухих веществ в питьевых дрожжах 13—15%, кислотность 6—8. Вкус должен быть свежий, специфически дрожжевой, с Небольшой горечью (стимулирует Вата дошу), но не кислый, цвет дрожжей — желтовато-серый.

Приготовление дрожжевого напитка

Продукты на 1 порцию: вода — 300 граммов, хлеб черный — 15 граммов, дрожжи пекарские пресованные нетермофильные — 50 граммов.

Способ приготовления. Хлеб нарезать и подсушить до подрумянивания. Сухари заливают кипящей водой и настаивают 3 часа. Настой процеживают, 45 граммов дрожжей разводят готовым настоем, ставят на плиту и доводят до температуры 70 °C, после чего смесь охлаждают до комнатной температуры, добавляют 5 граммов дрожжей и оставляют стоять в теплом месте 8 часов. В готовый напиток добавляют сахар (мед) по вкусу.

Если есть возможность, лучше использовать пивные дрожжи, они даже имеют свои преимущества перед описанными.

Лечебное применение пивных дрожжей. Они назначаются внутрь при различных инфекционных заболеваниях, фурункулезе, сахарном диабете, болезнях кожи, желудочно-кишечных заболеваниях, а также в целях дезинфекции влагалища.

Установлено, что жидкие пивные дрожжи являются сильным возбудителем секреции желез желудка; улучшают поджелудочную секрецию и секрецию кишечных желез; улучшается всасывательная способность тонкого кишечника.

Состав пивных дрожжей следующий, %: белковые вещества — 51—58; жир — 2—3; углеводы — 25—30; зола — 8,1—9,1.

Содержание в пивных дрожжах витаминов группы В (в миллиграммах на 1 грамм сухого вещества): В — 60-125; B_2 — 21-80; РР - 150-83О, B_6 - 25— 40; фолиевая кислота — 19—22; пантотеновая кислота — 42—200; биотин — 0,8.

Применение дрожжей показано при лечении больных, которые нуждаются в повышенном введении полноценного белка и витаминов группы В, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь, гастрит, колит, энтероколит), понижении тонуса органов желудочно-кишечного тракта и угнетении секреции пищеварительных желез. Это идеальный продукт для стимуляции доши Питта — «огня пищеварения».

Благоприятные воздействия пивных дрожжей: улучшение аппетита и самочувствия, прибавка в весе; нормализация секреции желудка, улучшение моторной функции желудочно-кишечного тракта (доши

Вата), повышение их тонуса.

Симптомы непереносимости дрожжей', отрыжка, появление чувства тяжести в подложечной области, вздутие живота, иногда понос.

Чтобы этого не было, надо сначала укрепить пищеварительный тракт соками овощей, а затем натощак утром понемногу пить. Есть после этого только тогда, когда появится чувство голода. При несоблюдении данных условий возникает непереносимость дрожжей.

Противопоказания: болезнь почек, подагра и т. д. От себя замечу, что если почки в норме, то дрожжи, наоборот, поддерживают их, моча намного лучше фильтруется после приема пивных дрожжей.

ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Мед

Эта информация дополнит предыдущую о меде. Внешне мед похож на сироп. Извлеченный из сот, он скоро начинает кристаллизоваться. Чем меньше в меде воды, тем он гуще. Мед, содержащий больше фруктозы, более жидкий, а падевый мед, содержащий много сахарозы, более густой. Чем меньше в меде фруктозы, тем более длительное время он остается жидким. Но если мед кристаллизуется, это свидетельствует о его доброкачественности. 1 литр меда весит около 1420 граммов. При температуре выше 40 "С мед теряет свои свойства. Хранить мед необходимо в герметически закрытом от света сосуде (сохраняются ароматические вещества и не портятся ферменты) при температуре от 5 до 10°С. Долгое хранение меда вредит его качеству — уменьшается энзиматическая активность.

Учеными (С. Младенов) было установлено, что в меде сохраняются пищевые и лечебные свойства растений, с которых он собран, и что каждый сорт меда имеет особые терапевтические свойства. Так, при заболеваниях дыхательных путей рекомендуется горный мед, мед с душицей, тимьяном, липой; при заболеваниях пищеварительного и кишечного аппаратов — степной, с мяты, тимьяна и душицы; при сердечных болезнях — с лаванды, мяты степной, лесной. Самый лучший мед при почечных болезнях — каштановый, с разнотравья полевого и плодовых культур.

Итак, терапевтическая ценность меда определяется рядом факторов:

1. Природой Сахаров — усваиваются без предварительной обработки, лучше прочих продуктов.
2. Наличием пыльцы и маточного молока в меде, несмотря на их гомеопатические дозы.
3. Воздействием антибиотика из тела пчелы. К тому же антибактериальные свойства меда объясняются тем, что в водорастворимой части меда находится фермент ингибин, с помощью которого происходит окисление глюкозы в глюкуроновую кислоту с одновременным выделением перекиси водорода, который губительно действует на микроорганизмы.
4. В меде обнаружены почти все микроэлементы
5. Мед стимулирует сердечные мышцы, предохраняет печень, действует как послабляющее и мочегонное средство, влияет противовоспалительно на слизистую оболочку желудка и кишечника.

Все эти качества ставят мед в особое положение. Мед — это концентрат солнечных лучей, дающих нам энергию и долголетие. Поэтому употребляйте его регулярно, но в соответствии с вашими дошами.

Маточное молочко

Это секрет глоточных и частично верхнечелюстных желез молодых рабочих пчел в возрасте от 5 до 14 дней. Внешне оно напоминает желеобразную массу молочного цвета Очень сильно подавляет инфекции. Как уже указывалось, благодаря особым свойствам маточного молочка жизнь пчелиной матки длится в 60 раз дольше, чем обычной пчелы

Состав маточного молочка, %:

Вода 24,5 Общий азот 4,58

Общий протеин 30,62 Общая сера 0,38

Общий фосфор 0,67

Зола 2,34

Декстроза 11,7

Сахароза 3,35

Эфирные вытяжки 15,22

Помимо этого, в маточном молочке были обнаружены витамины Bj, B_2, B_3, В,, В,, фолиевая кислота, Н; нуклеиновые кислоты — РНК и ДНК, биостимуляторы Наличие гамма-глобулина объясняет противовирусный, противомикробный и антитоксический эффект. Там есть аминокислота, являющаяся одним из основных компонентов коллагена. Коллаген — это соединительная ткань организма, на которую крепятся все рабочие клетки. От качества этой ткани в основном и зависит наше здоровье и

долголетие. К такому выводу пришли Х. Л. Ламберти и Л. Г. Конехо, проводившие специальные исследования.

Ввиду труднодоступности маточное молочко применяется крайне редко.

Прополис

Это продукт растительного происхождения, вырабатывается самой пчелой. Слово «прополис» происходит от древнегреческого «про» — спереди и «полис» — крепость, город

Прополис имеет двоякое происхождение: является смолянистым остатком от первичной фазы переваривания пыльцы и, второе, — собирается пчелами с почек деревьев: тополя, ольхи и др.

По своей консистенции он представляет собой смолу, состоящую из множества различных веществ. Смол и бальзамов в прополисе около 55%, воска — 30%, эфирных масел — 10%, цветочной пыльцы — 5%. Эти компоненты богаты витаминами и микроэлементами. Смолистые и бальзамические вещества прополиса содержат коричневый спирт, коричневую кислоту, дубильные вещества.

Десятки полезных веществ содержит цветочная пыльца. Обнаружен секрет слюнных желез пчел. Вкус прополиса горький (стимулирует Дошу Вата). Запах — сладковатый. Пчелы собирают прополис с 10 до 16 часов.

Прополис предохраняет пчелиную семью от вирусов и бактерий.

Раствор сухого прополиса в воде и полоскание им горла — уничтожает воспаление; глаз — уничтожает конъюнктивиты. Применяют полоскание при болезнях уха, носа, а также заболеваниях, вызванных вирусами и бактериями в области головы Прополис способен повышать комплементарную активность сыворотки крови и содержание гамма- глобулинов. Анестезирующее действие прополиса не уступает кокаину и новокаину. Прополис, добавляемый к пище, дает хорошие результаты при поражениях мочевого аппарата, оказывает воздействие на баланс гормонов. Применяется при хронических желудочных заболеваниях и воспалениях почек.

Вот интересный пример применения прополиса. Один больной после операции принимал прополис и поправился на 20 килограммов. Через полгода перестал его принимать. Через 7—8 месяцев вновь заболел — злокачественное воспаление поджелудочной железы. Лечился безрезультатно. Начал снова принимать прополис Здоровье восстановилось Теперь ест и пьет все В профилактических целях ежедневно принимает с пищей по пол-ложечки прополиса Сразу видно, что этот больной удачно стал стимулировать прополисом свою наислабейшую дошу Питта — ответственную за пищеварение.

Способ применения. Прополис хоть и безвредное вещество, но очень сильное. Слишком большие дозы могут привести к раздражению полости рта. Поэтому лучше постепенно привыкать к нему в течение 3—4 дней. Ежедневный прием 1—3 грамма, чем лучше прожевывать — тем лучшими и скорыми будут результаты Не менее важно, чтобы и потребление прополиса после достижения лечебного эффекта постепенно сокращалось в течение 8—14 дней.

При заражении мочевых путей, почек, таза, простаты, гениталий прием в пищу 5—10 граммов приводит к излечению. Тертый прополис используется при пародонтозе на ночь.

Пыльца

Это очень ценная пищевая добавка, снабжающая организм естественными витаминами и минеральными элементами.

Химический состав пыльцы (по Луво и Кайасу), %:

Вода 3—4

Восстановленные сахара 20—40

Невосстановленные сахара 0—20

Жиры 1—20

Белки 11—35

Аминокислоты 10—45

Зола 1—7

Витамины все группы

Антибиотик наличествует

Фактор роста наличествует

Аминокислоты, содержащиеся в пыльце, %:

Аргинин	4,4-5,7
Гистидин	2,0-3,5
Изолейцин	4,5-5,8

Лейцин	6,7-5,8
Лизин	5,9-7,0
Метионин	1,7—2,4
Фенилаланин	3,7-4,4
Треонин	2,3-4,0
Триптофан	1,2-1,6
Валин	5,5-6,0

Витамины и гормоны, содержащиеся в пыльце (в микрограммах):

Тиамин 5,75—10,8

Рибофлавин 16,3—19,2

Миоцин 98—210

Пиридоксин 0—9

Пантотеновая кислота 3—51 Биотин 0,1—0,25

Фолиевая кислота 3,4—6,8

Латофлавин 0,2—1,7

Витамин B_2 16,3—19,2

Витамин C 152—640

Витамин D 0,2—0,6

Витамин E 0,1—0,32

Игозитол 30—40

Витамин A наличие каротиноидов структуры провитамина A без пигментов Витамин B_{12} и факторы роста

Согласно исследованиям Грегоряна с сотрудниками, в пыльце обнаружено 11 элементов: натрий, калий, никель, титан, ванадий, хром, фосфор, цирконий, берилл, бор, цинк, свинец, серебро, мышьяк, олово, галлий, стронций, барий, уран, кремний, алюминий, магний, марганец, молибден, медь, кальций, железо.

Зачастую пыльца имеет горький вкус (стимулирует дошу Вата).

Влияние пыльцы на человеческий организм многообразное:

регулирует кишечные функции больных с запорами или хронической диарреей (поносом);

в случае анемии быстро повышает количество гемоглобина;

вызывает быстрое прибавление в весе и способствует выздоровлению больных;

благоприятно воздействует на нервную систему, особенно в случае депрессии и бессонницы; является важным эйфорическим средством;

обладает антибактериальными свойствами и особенно полезна при лечении колитов с аномалиями кишечной флоры.

Прием доз зависит от самочувствия больных и здоровых людей. Рекомендуют от 2,5 грамма в день до 20 граммов в некоторых случаях

ДИКОРАСТУЩИЕ РАСТЕНИЯ

В своем питании шире используйте дикорастущие съедобные растения. Они разнообразят питание и позволят вашему организму лучше приспосабливаться к местности проживания.

Крапива

Лучшим видом является зеленая крапива, у которой появились семена. Природа ее горяча, сила воздействия II степени. Обладает растворяющими свойствами и укрепляет тело, открывает закупорку.

Ее семена выводят вредную и липкую влагу из носоглотки и прекращают кровохарканье. Она растворяет слизь, очищает тонкий кишечник, помогает при болях в пояснице, укрепляет половой член и увеличивает половую потенцию. Доза на прием — около 1,5 грамма Она выводит ту липкую слизь, которая собирается в желудке. Если съесть около 3 граммов семян, то растворится камень в почке, при этом очистятся почки и кровь.

Со второй половины июня листья крапивы становятся жесткими и мало съедобными, но весной, пока они еще не одеревенели, крапиву следует вводить в каждодневное питание. Молодую крапиву можно получать в течение всего лета, если срезать ее у корня и ждать молодой поросли.

Блюда из листьев крапивы обладают своеобразным вкусом. Вот несколько рецептов.

Салат из молодой крапивы

200 граммов верхних листьев молодой крапивы без черешков, пучок огородной зелени (можно

добавить листья одуванчика), свежий огурец, немного зеленого лука.

С крапивой всегда надо быть осторожным, поскольку на ее листьях могут быть различные паразиты. Для этой цели листья крапивы на 15— 20 минут замочить в круто посоленной воде. Все паразиты упадут на дно, листья же останутся на поверхности. Собрать их в дуршлаг и промыть в проточной воде.

Затем еще влажные или обсушенные полотенцем листья протереть между ладонями, чтобы они не жалились, мелко нашинковать, соединить с нашинкованными листьями других трав. Огурец очень мелко нашинковать. Соединить вместе с листьями и полить каким-нибудь соусом или майонезом.

Салат из листьев крапивы с редиской и укропом 250 граммов крапивы, 100—200 граммов редиски, остальная зелень по вкусу.

Обработать крапиву, как в предыдущем рецепте. Мелко нарезать редиску и остальную зелень. Все смешать вместе и полить майонезом или соусом по вкусу.

Омлет с зеленью

100 граммов листьев молодой крапивы, пучок огородной зелени и зеленый лук, 2 яйца.

Обработать листья крапивы, как в первом рецепте. Нашинковать промытую зелень, отдельно в чашке взбить 2 яйца. Влить яйца в смешанную шинкованную зелень и крапиву, промять и выложить на прогретую сковороду, политую растительным маслом. Ложкой разровнять массу по всему дну, чтобы получилась лепешка толщиной около 2—3 сантиметров. Немного подождать, пока сформируется омлет. Когда дно лепешки начнет пропекаться, подвести под нее лопаточку и перевернуть. Дать омлету прогреться. В результате получится плотная лепешка с очень вкусной травянистой серединой.

Солодка

Это сладкий желтый корень. Природа солодки уравновешенна. Обладает очищающими свойствами. Если ввести в глаз, то излечит язву в глазу. Помогает при облысении. Полезна при кашле, для груди и легких, способствует их очищению. Полезна при болезни печени. Растворяет желтую желчь. Утоляет жажду. Устраняет жжение во время мочеиспускания и очищает почки. Но она не благоприятствует деторождению. Заменителем ее является инжир.

По некоторым данным, корень солодки обладает женьшенеподобным действием. Поэтому почаще включайте его в питание, крошите в салаты.

Паста из дикорастущих съедобных трав

Берутся травы: крапива, лист одуванчика, подорожник, клевер, мать-и-мачеха, манжетка, спорыш, листья и цвет липы, листья березы и малины, а также другие. Чем больше, тем лучше. К этому прибавить немного веточек черемухи (она придает запах миндаля). Все это промыть, пропустить через мясорубку.

Паста сладкая. Все травы смешать с медом. Такая паста в холодильнике будет храниться месяц, а если закатать крышкой, то и дольше.

Паста соленая. Все вышеуказанные травы смешать с подсолнечным маслом или корейским соусом. Эту пасту можно сочетать с луком и другой зеленью для бутербродов.

Чайная ложка такой приправы-пасты, принятая до еды, обеспечит вас суточной дозой микроэлементов и витаминов.

В зимний период эту пасту можно делать из сухих трав. Травы мелко измельчаются, размачиваются (желательно в дистиллированной воде, чтобы в воду переходило больше веществ), затем перемешиваются с медом или маслом.

Оладушки из травяной муки

Высушиваются съедобные травы, как для приготовления пасты и трав. Затем измельчаются до мукообразной консистенции. Добавляется обычная пшеничная мука (для скрепления) и пекутся лепешки и оладьи.

«Икра черная»

Сухую морскую капусту залить водой, чтобы разбухла. Затем добавить подсолнечное масло, поджаренный лук и мелко-мелко натертый чеснок. Все это намазать на хлеб из проросшего зерна (можно на обычный с маслом, если вы их употребляете). Получается удивительно вкусное блюдо, вкусом напоминающее черную икру.

ПОСЛЕСЛОВИЕ

Конечно, данная работа не может полностью рассказать о питании человека Но в ней собрана и в простой форме дана основа, причем упор сделан на механизмы усвоения пищи. Зная эти механизмы, вы избежите массы ошибок и сумеете построить свое питание так, как это надо на самом деле.

Помните, питание должно быть правильным и индивидуальным. Множество толкований, названий и диет лишь сбивают вас с толку, проводя идею авторов, их мировоззрение типа «я никого не ем» и т. д

Я прочитал множество книг и опробовал множество направлений по питанию и выбрал то, что действительно ценно и применимо. Эта сокровищница перед вами. Воспользуйтесь ею разумна Многое, что не написано прямо, вытекает само собой из текста.

Отзывы и пожелания направляйте по адресу: 346300, Ростовская обл., г. Каменск-Шахтинск, а/я 75, Генеше. Дельные советы, замечания и т. п. будут использованы при обновлении данной работы.

Желаю вам крепкого здоровья!

